T. 25521

14/2
T. 25 21
T. 25
Acc No 13393

வீட்டு வைத்தியர்

டாக்டர் தி. சே. செள. ராஜன்

T. 2521



கலைமகள் காரியாலயம்
மயிலாப்பூர் :: சென்னை-4.

முதற் பதிப்பு: 1945.
இரண்டாம் பதிப்பு: 1949.
மூன்றும் பதிப்பு—செப்டம்பர், 1958.

விலை ரூ. 6.
உரிமை பதிவு

PRINTED AT THE M. L. J. PRESS PRIVATE LTD. MADRAS 4

முன்னுரை

[சக்கரவர்த்தி ராஜகோபாலாசாரியார்]

பல துறைகளில் புகழ்பெற்ற திருச்சி ராஜன் அவர்கள் பெரிய டாக்டர் என்பது தமிழ் நாட்டில் குழந்தைகளுக்குங்கூடத் தெரியும். கத்திச் சிகிச்சையில் பேர் போனவர். தம்முடைய நாற்பது வருஷத்து வைத்திய ஆராய்ச்சியையும் அநுபவத்தையும் கொண்டு சாதாரண மக்களுக்கென்று அவர்கள் எழுதிய இந்த நூல் மிகவும் பயன்படக்கூடிய புஸ்தகம் என்பதில் சந்தேகமில்லை. அவர் எழுதிய வைத்திய புஸ்தகத்துக்கு முன்னுரை எழுத நான் முன்வருவது அதிகப்பிரசங்கம் என்பதிலும் சந்தேகமில்லை. நட்பே அதற்குக் காரணம். வேறு எந்த விதத்திலும் முன்னுரை எழுத எனக்கு உரிமை கிடையாது.

பழைய நாட்களில் வைத்திய சாஸ்திரமானது எப்போதும் ரகசியத்தில் மூடிக் கிடக்கும்; இந்த நாளிலோ அவ்வாறு இல்லை. மூடுமந்திரமாக வைத்திருக்கும் முறை இப்போது எந்தச் சாஸ்திரத்திலும் கிடையாது. சிகிச்சை, ஆராய்ச்சிகள் எல்லாம் அனைவருக்கும் பொதுவாகவும் பகிரங்கமாகவும் சமுதாயச் சொத்தாகவும் கருதப்பட்டு வருகிறபடியால்தான் தற்காலத்தில் வைத்திய சாஸ்திரம் மிக்க உன்னத நிலையை அடைந்திருக்கிறது.

இந்த நூலில் பல விஷயங்கள் சொல்லப்பட் டிருக்கின்றன; சாதாரண ஜனங்களெல்லாம் படித்துத் தெரிந்துகொள்ளலாம். விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்வது எப்போதும் நல்லது. ஆனால் பிரயோகம் என்பது வேறு. அரை குறையாகத் தெரிந்துகொண்ட விஷயங்களை நாமே பிரயோகத்தில் பரீக்ஷை செய்து பார்ப்பது அபாயம். பிரயோகத்துக்குப் புஸ்தகம் படிப்பதோடு பூரண அறிவும் சாமர்த்தியமும் வேண்டும். 'டாக்டர் ராஜன் எழுதிய வீட்டு வைத்திய புஸ்தகத்தைப் படித்துவிட்டேன்' என்று ஊராருக்கு மருந்து சொல்ல ஆரம்பித்துவிடக்கூடாது; டாக்டர்கள் கிடைக்கா விட்டால் ஓரளவு புத்திசாலித்தனமாக நடந்துகொள்ள மாத்திரம் இந்தப் புஸ்தகம் வழி காட்டும்; இதற்காகவே இந்தப் புஸ்தகமும் எழுதப்பட்டது; வைத்தியர்களைத் தள்ளிவிடுவதற் கல்ல.

நானும் டாக்டர் ராஜனும் திருச்சிராப்பள்ளிச் சிறைச்சாலையில் ஒரு வருஷம் கூடவே இருந்தோம். அப்போது மிகச் சிரமப்பட்டு இந்த நூலை அவர் எழுதினார். இது பிரசுரமாவதற்கு இவ்வளவு நாள் தாமதமானதற்குத் தற்காலத்துக் காகிதப் பஞ்சமும் அச்சிடுவதற்கு ஏற்பட்டுள்ள கஷ்டங்களுமே காரணம்.

மருத்துவப் புஸ்தகங்களைப் படிக்கும்போது புஸ்தகத்தில் சொல்லப்படும் வியாதிகள் எல்லாம் நமக்கும் இருப்பதாகவே தோன்றும். அவ்வாறு கற்பனை செய்துகொள்ளாமல் பொதுமக்கள் இந்தப் புஸ்தகத்தைப் படித்துப் பயன் பெற வேண்டும். இது இவ்வளவு நன்றாக முடிவு பெற்றது எனக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது.

வைத்தியர்களுக்குங்கூட இந்தப் புஸ்தகம் பிரயோசனப்படும். முக்கியமாக, கிராமாந்தரங்களிலுள்ள நாட்டு வைத்தியர்களுக்கு அதிகமாகப் பயன்படும்.

ச. ரா.

முதல் பதிப்பின் முகவுரை

புத்தகம் எழுதுவதற்குச் சிறைக்கூடம் தகுந்த இடம் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. பண்டைக் காலத்தில் பெரியோர்கள், காட்டிலும் குடிசைகளிலும் தவம் கிடந்து எழுதிய நூல்களின் தொகை எண்ணற்றது. இக் காலத்திலுங்கூடத் திலகர், மகாத்மா காந்தி, பண்டித ஜவாஹர்லால், ராஜாஜி முதலான பெரியோர்கள் சிறைப்பட்டிருந்த காலத்தில் அரிய பெரிய நூல்களை இயற்றி உலகத்துக்குத் தொண்டு புரிந்திருக்கிறார்கள். நாட்டின் விடுதலைக்காகத் தவம் கிடக்கும் சிறைக் கூடத்தில், தினசரி மனித வாழ்விலுள்ள கவலைகள் அற்றுச் சிந்தனை புரிய மனம் இடம் கொடுப்பதோடு மட்டும் அல்லாமல் சீரிய எண்ணங் களும் உணர்ச்சிகளும் புதிய கற்பனைகளும் உதயமாவதற்கும் ஏதுவாகிறது. அவைகளை ஒருவாறு நாட்டினருக்குப் பயன்படுமாறு செய்வது விரும்பத்தக்கதே அல்லவா?

சிறு வயசில் பள்ளியில் பயின்று, பிறகு தொழில் கற்றுக்கொள்வ தற்காகச் சுமார் எட்டு வருஷங்கள் நமது நாட்டிலும் பிற நாடுகளிலும் மருத்துவக் கலைகளில் பயின்று, முப்பது வருஷங்கள் தொழில் நடத்திய பின்னர் மருத்துவ அமைச்சனாக அரசியல் அமைப்பில் தொண்டாற்றிய எனக்கு, வேறு எதைப்பற்றியும் எழுத மனம் போகவில்லை. மருத்துவக் கலையின் நுட்பங்களைச் சுலபமாக எல்லோரும் கைப்பற்றி - கிராமங்களில் கூட-உதவியற்றிருக்கும் காலத்தில் - இந்நூலின் உதவியால் தாங்களே தேவையான சிகிச்சை செய்துகொள்ள ஒரு வழி காட்ட வேண்டும் என் பதே இந்த நூலின் கருத்து. வைத்தியர்களும் அவர்கள் உதவியும் மக்களுக் குத் தேவை இல்லாமல் செய்யவேண்டும் என்பது என் எண்ணம் அல்ல.

பண்டைக் காலங்களில் நம் வீடுகளில் வயது சென்ற முதியோர்கள், தங்கள் பழக்கத்தினாலும் அநுபவத்தினாலும் அவ்வப்போது நமக்கு உண்டாகும் நோய்களுக்குத் தகுந்த பக்குவம் செய்ய அறிந்திருந்தார் கள். வயசு சென்ற பாட்டிமார்கள் பெரிய நிதிபோன்ற செல்வமாக இருந்தனர். அவர்கள் அறிவு, முன் யோசனை. பக்குவமறிந்து செய்யக் கூடிய சிறிய வைத்திய முறைகள் எல்லாம் நமக்கு ஒப்பற்ற நன்மையை அளித்து வந்தன. அவர்களின் காலமும் வாழ்க்கையும் அநுபவமும் இன்று கிராமங்களை விட்டு ஒழிந்தன. நம் பெண்மணிகள் பழைய பழக்கங்களைக் கைவிட்டு விட்டார்கள். புதிய பழக்கங்களிலும் நன்மை பயப்பனவற்றை மேற்கொள்ள வில்லை; இக்காலத்தில் கிராமங்கள் இருக்கும் நிலைமையில் சிறிய நோய்களுக்கும் கைப்பக்குவம் செய்யத் திறனற்றுவிட்டார்கள்; ஏதோ சில கிராமங்களில் வயது முதிர்ந்தோர் சிலர் இருக்கிறார்கள். அவர்களுடன் அந்த உதவியும் போய்விடும்.

நாட்டு வைத்தியத்தில் பயின்ற பண்டிதர்கள் இல்லை; தகப்பனார் பேர் போன வைத்தியர்; ஆகையால் அவருடைய சந்ததியார்களும் வைத்தியர்கள் என்கிற முறையில் தெரிந்ததும் தெரியாததுமாகப் பிழைப்பை நடத்துவதன் பொருட்டு, இதை ஒரு தொழிலாக நடத்தி வருகிறார்கள். அவர்களில் சிலர், சில மருந்துகளின் பட்டியலை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு, வியாபார முறையில் விளம்பர மூலமாக அம் மருந்து களை விற்று வருகிறார்கள். ஆனாலும் நாட்டு வைத்தியத்திலே கிராம வாசிகளுக்கு நம்பிக்கை அற்றுப் போகவில்லை. இதற்கு முக்கிய காரணங்கள் சில உள்ளன. அவை:

பழைய காலத்து வைத்தியம் என்கிற பற்று; வைத்தியர்களே வீட்டில் எல்லோருடனும் பழகியும் நெடு நேரம் நோயாளிகளுடன் தங்கியும் அவர்களுக்கு வேண்டிய உதவியைச் செய்து, பத்திய விவரங்களைத் தாங்களே அருகில் இருந்து தயாரித்துக் கொடுப்பதாகிய பேருதவி; இவ்வளவையும் செய்துவிட்டு, உடனே ரொக்கப் பணம் கேட்டு, மணிக்கணக்கில் விவரம் போட்டு வாங்காதது; கொடுத்ததைப் பெற்றும், பண்டமாகவோ தானியங்களாகவோ குடியானவர்களிடம் இருக்கும் உணவுப் பதார்த்தங்களில் ஒரு பங்கைப் பெற்றும் சுலபமாகச் சேவை புரிவது; கிராம வறுமை நிலைக்குப் பொருத்தமாக இருப்பது; மருந்தைத் தயாரிப்பதில் சாமான்களை நோயாளிகளையே வாங்கச் செய்து, அதைத் தயாரித்து, அதில் ஒரு பாகத்தை வைத்திய பாகம் என்று தாங்கள் எடுத்துக்கொண்டு, மிகுதியானதை நோயாளிக்குக் கொடுப்பது- இவைகளேயாம்.

இவ்வாறு நம்பிக்கை உண்டாகும் வழியில் சிகிச்சை செய்வதனுல் தான் நாட்டு வைத்தியர்களுக்கு இன்னும் பிழைப்பு நடந்துவருகிறது. என்றுலும் அவர்களில் பெரும்பாலோர் யாதொரு பயிற்சியும் பெருது, தொழில் நடத்துவதால் நாளடைவில் கெட்ட பேரும் ஏற்பட்டு வருகிறது.

நோய் என்பது உடலை மட்டும் பற்றியது என்று எண்ணுதல் தவறு. மனித அமைப்பில் வியாதி, சுகம் இவை இரண்டையும் உண்டாக்குவதற்கு முக்கிய காரணம் மனம். பல காரணங்களினுல் மனம் வாழ்வில் மாறுபாடு அடைகிறது. மனமும் உடலும் ஒன்றுக்கொன்று சேர்ந்து நிற்பதன் உண்மையை மேல்நாட்டு வைத்திய நிபுணர்கள் வெகு காலம் வரையில் நன்கு உணரவில்லை. இப்போது சில காலமாகத் தான் மனத்துக்கும் உடலுக்கும் இருக்கும் பொருத்தத்தை ஆராய்ச்சி செய்ய ஆரம்பித்திருக்கிருர்கள். நம் முன்னேர்கள் இந்த ஆராய்ச்சியில் உலகப் பிரசித்தி பெற்றவர்கள். நோய்க்கு மூல காரணம் உடலைக் காட்டிலும் மனமே என்பதைச் சாத்திர முறையில் கையாண்டவர்கள். சுகத்துக்காக அவர்கள் ஏற்படுத்தியுள்ள நீதி முறைகள் இன்றைக்கும் பொருத்தமானவை. கால வித்தியாசத்தாலும் நாட்டின் அரசியல் நிலையாலும் புதிய வழக்கங்களின் வாசனையாலும் சமூகப் பழக்க வழக்கங்கள் மாறியதோடு நடை, உடை, பாவனை, உணவு இவை எல்லாமே அநேகமாக் கிராமங்களில்கூட மாறிவிட்டன.

இந்த மாருட்டத்தை யொட்டிப் புதிய வியாதிகளும் புதிய வைத்திய முறைகளும் பரவி வருகின்றன. தற்காலம் வைத்தியப் பயிற்சியைப் பொதுமக்களில் அநேகர் பெறுவதற்கில்லை. குறைந்தது பத்து வருஷமாவது ஆங்கிலம் பயின்று, பிறகு ஆறு வருஷ காலம் வைத்தியக் கலையை மிகுந்த பணச் செலவில் கற்ற பிறகே மருத்துவம் செய்யும் பக்குவம் ஏற்படுகிறது; இதற்கெல்லாம் எப்படியும் பத்தாயிரம் ரூபாய்க்குக் குறையாமல் செலவாகும். இவ்வளவு காலமும் தொகையும் செலவு செய்யக் கூடிய குடும்பங்கள் நம் கிராமங்களில் அதிகம் இல்லை: இவ்வளவு கஷ்டங்களுக்கும் ஆளாகிப் பிறகு தொழில் நடத்த வரும் மருத்துவர்களின் மன நிலையையும் கவனிக்க வேண்டும்: கையில் இருந்த முதல் செலவழிந்து போயிருக்கும்: ஒரு சமயம் கடன் வாங்கியும் படிப்பை நடத்தி இருக்கக்கூடும்: சம்பாதித்துப் பிழைப்பை நடத்த வேண்டிய அவசியமும் ஏற்பட்டுவிடும்: கிராம வைத்தியத்துக்கும் செல்வ நிலைக்கும் நவீன வைத்தியக் கல்வி நேர் மாருக இருக்கிறது. இதனுல் நாட்டில் அநேகருக்கு வைத்திய உதவி கிடைக்க வசதி இல்லாமல் போய்விடுகிறது. பட்டணங்களில் வைத்தியப் பிழைப்பு நடத்துவது சுலபமாகவும் சீக்கிரத்தில் பயன் அளிக்கக்கூடியதாகவும் இருப்பதால் நாளடைவில் வைத்தியர்களின் கூட்டம் நகரங்களில் அதிகரித்து வருகிறது. போட்ட பணத்தைத் திரும்பவும் எடுக்க

வேண்டும்; பிழைப்பும் நடக்க வேண்டும். இந்த நிலைமையில் நல்ல வைத்தியம் என்பது, பணம் செலவு செய்கிறவர்களுக்குக் கிடைக்கிறதே தவிர ஏழைகளுக்குக் கிட்டுவதில்லை. மேல்நாட்டு முறையைக் கையாண்டு வரும் மருத்துவர்கள் வெளிநாடுகளில் தயாரிக்கப்படும் மருந்து களிலேயே அநுபவம் பெற்றிருப்பதாலும் அவைகளை விலைக்கு வாங்கி, அதன்மேல் தங்களுடைய லாபத்தையும் கூட்டி, வியாபார முறையில் நடத்த வேண்டி யிருப்பதாலும் மருந்துகளின் விலை, ஒரு கட்டுக்கு அடங் காது உயர்ந்துவிடுகிறது. நம் நாட்டில் தயாரிக்கும் அதே மருந்துகள் கூட விலை உயர்த்தி விற்கப்படுகின்றன.

வியாபாரப் போட்டியில், தர்ம நியாயத்தை எதிர்பார்க்க முடியாது. நமது நாட்டில் தயாரிக்கும் மருந்து, காலணுவாக இருந்தாலும் அதே மருந்து, அந்நிய நாட்டிலிருந்து வருவது ஒரு ரூபாயானால் நம் கடைக் காரர்கள் நாட்டு மருந்தையும் பதினன்கு அணுவுக்காகிலும் விற்கிறார் கள். மலிவாக நம் நாட்டில் செய்ய முடிந்தாலும் நம் ஏழை மக்களுக்கு அந்த நன்மை கிடைப்பதில்லை.

இந்தச் சீர்கேடான நிலைமைக்கு நாம் மட்டும் காரணம் அல்ல. நம் தேசத்துப் பொருளாதார நிலைமையை நிலைப்படுத்தவோ ஒழுங்கு படுத்தவோ நமக்குச் சுதந்தரம் இல்லாமல் இருப்பதும் முக்கிய காரணமாகும்.

நமது நாட்டு வைத்திய முறை நம் மக்களின் செல்வ நிலைக்கு ஏற்ப இருக்க வேண்டும் என்பது மகாத்மா காந்தியின் உபதேசம். அதைக் கைப்பற்ற வேண்டுமானல் நம் வைத்தியர்களுக்குச் சுயநலப் பற்றில்லாமல் தியாக புத்தியும் ஜீவகாருண்யமும் ஏற்பட வேண்டும். தொழிலாளர்களில் எவ்வளவு பேர்களுக்கு இவை ஏற்படக்கூடும்? வெகு சிலருக்குத்தான். இச் சிறுபான்மையோராலேயே வைத்திய முறைக்கும் வைத்தியர்களுக்கும் மேன்மை ஏற்படக்கூடும். வங்காளத் தில் காதிப் பிரதிஷ்டான் கோஷ்டியார் காந்தியடிகளின் உபதேசத்தை மேற்கொண்டு, நாட்டு மருந்துகளை ஆங்கில முறையில் சொற்ப விலைக் குத் தயாரித்து வருகிறார்கள். இம் முறையை மேற்கொண்டு, நம் வைத்தியர்கள் தொழில் நடத்தினல் மருத்துவ முறை மேன்மை அடைவதோடு பெரும்பாலான நம் கிராம வாசிகளுக்கும் நன்மை உண்டாகும்.

மேல்நாட்டினர் ஆராய்ச்சியின் மூலமாக, அநேக மூலிகைகள், பச்சிலைகள், வேர்கள், கிழங்குகள் ஆகியவற்றிலுள்ள குணமளிக்கும் சத்துக்களைப் பிரித்து எடுத்து, அவற்றின் உபயோகத்தைத் தெளிவு படுத்தியிருக்கிறார்கள். மேலும் இயற்கையில் உண்டாகும் மூலிகை களைச் செயற்கையாகவே உண்டாக்கியும் வருகிறார்கள். இது மனித வர்க்கத்துக்கு ஒரு பெரிய சேவையாகும், ஆனல் தனிப்பட்ட சத்துக்கள் மட்டிலும், தேவையான குணத்தை அளிக்கமாட்டா என்கிற அநு பவத்தை இப்போதுதான் தெரிந்துகொண்டு வருகிறார்கள். குளிர் காய்ச்சலுடன் வரும் மலைக் காய்ச்சலுக்குக் குயினு மருந்து நல்ல குணம் அளித்து வருகிறது. ஆனல் குயினு என்பது சின்கோனப் பட்டையி லிருந்து எடுக்கப்படும் சத்து. அப்படிச் சத்தை மட்டும் எடுப்பதால் அதற்கு விலை அதிமாகிறது; மார்க்கெட்டு வியாபாரக் கட்டுப்பாட்டுக்கு உள்ளடங்கி யிருப்பதாலும், விலை அதிகரிக்கிறது. அநுபவத்தில் சின்கோன முழுப் பட்டையின் சூர்ணம் அதிகப் பலனைக் கொடுப்பதை இப்போதுதான் அறிந்து வருகிறார்கள். குயினு கொடுக்க வேண்டிய அவசியத்துக்குச் சின்கோனப் பட்டைப் பொடியை உபயோகித்ததில் அதிகப் பலன் ஏற்பட்டதைக் கண்டு, விலை மலிவான சின்கோனப் பட்டைச் சூர்ணத்தையே நல்ல மருந்தென்று கருதும் அநுபவம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

வைத்திய சாஸ்திரம் இன்னும் முடிவான நிலையை அடையவில்லை. மனித சமூகம், பழக்கம், வழக்கம் முதலியன மாறுபாடு அடையும் நிலையில் வியாதியும் வைத்தியமுங்கூட மாறுபாட்டை அடைந்து கொண்டே வருகின்றன. புராதனமாக நம் முன்னோர்கள் கையாண்டு வந்த அநேக மருந்துகள் இன்றும் நன்மை பயக்கக் கூடியனவாகவே இருக்கின்றன. அவைகளைக் கைவிடுவது அறிவீனம். புதிய அநுபவங்களை அவைகளுடன் சேர்த்துக்கொண்டு, நம் நாட்டின் சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தக்கவாறு புதிய முறைகளை உபயோகப்படுத்துவதுதான் மருத்துவர்களின் கடமையாகும். மருந்தை எளிதில் தயாரிப்பது எல்லோராலும் முடியாத காரியம். வேர், பச்சிலை இவைகளைக் குறிப்பிட்ட சில காலங்களில்தான் சேகரிக்க வேண்டும். ஒரே மூலிகை, மலைகளில் வளர்ந்தால் அதன் குணம் வேறு; பள்ளத்தாக்குகளில் வளர்ந்தால் அதன் குணம் வேறு. சிலவற்றைப் பச்சையாக உபயோகப்படுத்த வேண்டும்; சில இளநிழலில் காய வேண்டும்: ஒவ்வொரு பக்குவத்துக்கும் குணம் வேறு. திருஷ்டாந்தமாக, டிஜிடேலிஸ் (Digitalis) தழையைப் பக்குவப்படுத்தி அதன் சத்தைச் சுத்த மதுசாரத்தில் கலந்து வெகு நாள் வைப்பதற்காக எவ்வளவோ ஆராய்ச்சி செய்தும் அதன் குணம் சில மாதங்களுக்குமேல் நிற்பதில்லை. ஆனால் அந்தத் தழைகளை இளவெயிலில் உலர்த்திப் பொடியாகச் செய்து அப்படியே உபயோகப்படுத்தினால் சுத்த மதுசாரத்தில் கலந்துள்ள டிஜிடேலிஸைக் காட்டிலும் அதிகப் பலன் தரக்கூடியதாக இருக்கிறது.

மேல்நாட்டு முறைகளில் உபயோகிக்கும் சகல மருந்துச் சரக்குகளும் - பஸ்மம், லேகியம், சூர்ணம் - நமது நாட்டிலேயே கிடைக்கும். மிகவும் விலை மலிவாக நம் மக்களுக்கு வழங்கவும் கூடும். ஆனால் வியாபார முறையில் லாபத்தை எண்ணிச் செய்யாமல் வியாதியை ஒழிப்பதற்காக, எல்லோருக்கும் கிடைக்கும்படியான முறையை வைத்தியர்கள் கையாள வேண்டும்.

சரீரத்தின் உறுப்புக்கள், அமைப்பு, வேலை செய்யும் முறை, பசி, தாகம், உணவை உட்கொள்ள வேண்டிய தத்துவம் எல்லாம் ஒருவாறு தெரிந்திருந்தாலன்றி வைத்தியம் செய்வது ஆபத்தில்தான் கொண்டு போய் விடும். தேகம் என்பது வெறும் ஜடமான பொருள் அல்ல. எப்போதும் ஓய்வில்லாமல் சிருஷ்டி, ஸ்திதி, சம்ஹாரம் என்கிற நியதிக்கு உள்ளடங்கியது. சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வோர் அணுவும் வளர்ந்தும் தேய்ந்தும் மறைந்தும் புதிதாக உண்டாக்கப்பட்டும் வருகிறது. அதனால்தான் தேகத்தில் எப்போதும் சூடு இருந்துகொண்டே இருக்கிறது. வெளியில் குளிர் இருந்தாலும், உஷ்ணம் இருந்தாலும் சரீரத்தின் சூடு மட்டும் ஒரே நிலையில் இருக்கிறது. மனிதனுக்கு வியாதி இல்லாமல் இருக்கும் வரையில் தேகம் எக்காலத்திலும் $98\frac{1}{3}$ பாகை உஷ்ண நிலையில் நிற்பதை உஷ்ணத்தை அளக்கும் கருவியைக்கொண்டு பார்க்கலாம். அதற்குமேல் போவதும் குறைவதும் வியாதிக்கு அறிகுறியாகும். மூச்சு விடும்போது உட்புகும் நல்ல காற்று, குணம் மாறி, அழுக்கடைந்ததாக வெளிவருகிறது. உணவிலும் உபயோகப்பட்டது போகப் பாக்கி, மலம் மூத்திரமாக வெளிவருகிறது. ஓயாமல் நம்மை அறியாமலே வேலை செய்துகொண்டிருக்கும் தேகந்தான் உயிருடன் இருப்பதாகும். இந்த வேலை நின்றுவிடுமாகில் மரணம் சம்பவிக்கும். இருதயம், ஈரல், நுரையீரல் போன்ற முக்கியமான அவயங்கள், இரவு பகலாக - கர்ப்பத்தில் கருவாக இருக்கும் காலம் முதல் மனிதனாகி இறக்கும் தறுவாய் வரையில் - சற்றேனும் நிற்காமல் வேலை செய்துகொண்டிருக்கின்றன. இவைகளுக்கு ஓய்வு, வேலைசெய்துகொண்டிருக்கும்போதே கிடைக்குமாறு சரீரம் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இரவில் கிடைக்கும் உறக்கம் எல்லா அவயவங்களுக்கும் ஓய்வு கொடுக்கிறது. அந்த ஓய்வு இருப்பதால்தான் தேகம் கெடாமல் அநேக

வருஷங்களுக்கு உயிர் வாழ முடிகிறது. ஆனால் ஓயாது வேலை செய்யும் அவயவங்கள் மட்டும் உறக்கத்திலும் வேலை செய்தே ஆகவேண்டும். நமது சரீரத்தைச் சுற்றிலும் கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்ணிய கிருமிகள் கோடிக்கணக்காகக் காற்றிலும் தண்ணீரிலும் மூக்குக்குள்ளும் சஞ்சரித்துக்கொண் டிருக்கின்றன. சரீரம் சுகமாக வேலை செய்து கொண்டு வரும் வரையில் இந்தக் கிருமி அணுக்கள் நமக்குத் தீங்கு இழைப்பதில்லை. அசுத்தமான ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டுக் காலத்தில் உறங்காமல் சுகாதார முறைகளை நழுவவிட்டுச் சரீரத்துக்குப் பலவீனம் உண்டுபண்ணுவோ மானால், இந்தக் கிருமியணுக்களே வியாதியை உண்டுபண்ணும். ஒவ்வொருவருடைய சரீர அமைப்பும் அவரவர் பாதுகாத்துக்கொள்ளும் முறையினால் மாறுபாடு அடைகிறது. ஆகையால்தான் அமைப்பு ஒன்றாக இருப்பினும் சிலருக்கு வியாதி வருகிறதில்லை. அப்படி வந்தாலும் ஒருவருக்கு வந்த மாதிரி ஒருவருக்கு வருவதில்லை. சுகவாழ்வு வேண்டுமானால் இயற்கை முறையை அநுசரித்துத் தேகத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்தத் தேக நல வாழ்க்கை முறையை மதியீனத்தினாலோ அகந்தையினாலோ கை நழுவ விட்டோமானால் அதற்குள்ள தீய பலனை நாம் அடைந்தே தீர வேண்டும். வைத்திய முறையைக் கையாளுவதற்குச் சரீர அமைப்பு, சுக வாழ்வின் தத்துவங்கள் யாவும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இவை தெரியாவிட்டால் வைத்தியம் செய்ய முடியாது.

வைத்திய சாஸ்திரத்தைக் கற்பிக்க வேண்டும் என்பது இந்த நூலின் நோக்கம் அல்ல. இந்தச் சிறிய புத்தகத்தால் அப்படிச் செய்யவும் இயலாது. வைத்தியர்களுடைய பிழைப்பைக் கெடுப்பதும் இதன் நோக்கம் அல்ல. வைத்தியர்கள் இல்லாத குக்கிராமங்களில் திடீரென்று நேரிடும் சம்பவங்களில் உதவி செய்யத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். சமயத்தில் அறிந்து செய்யும் சிறு உதவியால் ஓர் உயிரையே காப்பாற்றக்கூடும். அத்தகைய உதவியை அதிகச் செலவு இல்லாமல் கைக்குக் கிடைக்கக்கூடிய பொருள்களைக் கொண்டு செய்வதற்கு வேண்டிய அறிவு இருக்க வேண்டும். இம் மாதிரி நோக்கத்துடன், கிராம வாசிகளின் உபயோகத்துக்காகவே இந்தப் புத்தகம் எழுதத் தொடங்கினேன். குறை இருப்பின் அறிஞர்கள் ஆராய்ந்து அறிவித்தால் நன்றியுடன் ஏற்றுக்கொண்டு, மறு பிரசுரங்களில் சீர்திருத்தம் செய்து வெளியிடலாம்.

கல்கத்தாவில் காதிப் பிரதிஷ்டான் கோஷ்டியாரில் தலைமைபெற்று, கிராம வைத்தியம் செய்து, எளிய முறையில் ஏழைகளுக்கு மருத்துவ உதவி புரிந்துவரும் சதீஷ் சந்திரபாபு அவர்களால் ஆங்கிலத்தில் எழுதப் பட்ட ஒரு பெரிய புத்தகத்தைப் படித்தேன். பிறகு தமிழில், தமிழருக்கு என்று அவ்வாறு ஒன்றை எழுத வேண்டும் என்று ஓர் எண்ணம் தோன்றியது. அப் புத்தகத்தில் விரிவாக இருந்தவைகளில் சிலவற்றைச் சுருக்கியும், சிலவற்றை நீக்கியும், எனது அநுபவத்தைக்கொண்டு அறிந்த சிலவற்றைக் கூட்டியும் இதைத் தமிழில் எழுதப் புகுந்தேன். சதீஷ் பாபுவின் உத்தரவைப் பெற்று, பெரும்பாலும் இந்நூலைத் தமிழிலே எழுதியிருக்கிறேன். இதில் உள்ள படங்கள் யாவும் அந் நூலிலிருந்து பார்த்து எழுதப்பட்டவை. எனக்கு அநுமதி கொடுத்து உதவிய சதீஷ் பாபுவுக்கு எனது நன்றி. இதில் குறிப்பிட்டிருக்கும் மருந்துகள் எல்லாம் சொல்ப விலையில் இந்தியாவிலேயே செய்யப்பட்டவை. தேவையுள்ளவர்கள், சதீஷ் சந்திரதாஸ் குப்தா, காதிப் பிரதிஷ்டான், 15, காலேஜ் ஸ்கொயர், கல்கத்தா என்னும் விலாசத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தி. சே. சௌ. ராஜன்

இரண்டாம் பதிப்பின் முகவுரை

வீட்டு வைத்தியர் இரண்டாம் பதிப்புக்கு முகவுரை தேவையில்லை. முதல் பதிப்புக்கு ஒரு முகவுரை எழுதியிருக்கிறேன். இந்தப் பதிப்பை, முன்பதிப்பைக் காட்டிலும் விரிவாகவும் கூடியமட்டும் தெளிவாகவும் எழுதியிருக்கிறேன். நான் ஒருவனே தனியாக எழுத முற்படவில்லை. என்னுடன் பல வருஷங்கள் வைத்தியத்தில் ஈடுபட்டுச் சேர்ந்து உழைத்துவந்த நண்பர்கள் சிலர் உதவியைக்கொண்டே இந்தப் பதிப்பை எழுதினேன். முதல் பதிப்பை வெளியிட்ட பிறகு வைத்திய முறைகளிலும் மருந்துகளிலும் பலவித விரிவான மாறுபாடுகளும் அநுஷ்டானங்களும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. கூடியமட்டும் அவைகளையும் ஒன்று சேர்த்து இப்பதிப்பில் வெளியிட வேண்டுமென்ற எண்ணத்துடன் முக்கியமானவைகளைச் சேர்த்திருக்கிறேன்.

என்னுடன் இருபது வருஷங்களுக்கு மேலாக உழைத்து வந்த சில நண்பர்கள் இந்தப் பதிப்புக்குச் செய்த பேருதவியை நான் என்றும் மறக்க முடியாது.

நேரம், காலம் இவைகளைப் பொருட்படுத்தாமல் பழைய பதிப்பை முழுதும் படித்து, ஏற்ற திருத்தங்களைச் செய்து, மேலும் அதிகம் உபயோகப்படும் பகுதிகளைச் சேர்த்து, வெகு பிரயாசைப்பட்டு இவர்கள் எழுதியிருக்கிறார்கள். இவர்களுடைய உதவி எனக்குக் கிடைக்காவிட்டால் இந்த இரண்டாம் பதிப்பை வெளியிட்டிருக்க முடியாது. மேலும் அச்சுப் பிரதிகளின் 'புரூப்'களைப் பார்த்துத் திருத்தி, ஆங்காங்கே அவர்கள் செய்த உதவியும் மிகவும் போற்றத் தக்கது. வைத்திய அறிவு, பாமர மக்களுக்கு உபயோகப்படும் முறையில் என்னுடன் ஒத்துழைத்து, இந்தப் பதிப்புக்கு அவர்கள் செய்த உதவி, தமிழ் நாட்டுக்குச் செய்த சேவையேயாகும். முன் பதிப்புக்கும் இப்போது வெளிவரும் பதிப்புக்கும் ஏதாவது மாறுதல் இருக்குமானால் அந்த மாறுதலின் நற்பகுதிகள் இவர்களுக்கே உரியவை. ஆங்காங்கே அவர்கள் சேர்க்க விரும்பிய அநேக பாகங்களை நீக்கியோ குறைத்தோ செய்த சில வேலைகளே என்னுடையவை. அவர்கள் இவ்விதம் என்னுடன் சேர்ந்து உழைக்காவிட்டால் இப்பதிப்பைச் சீக்கிரம் வெளியிட்டிருக்க முடியாது.

இதை வெகு வேகமாக அச்சிட்டு வெளியிட்ட 'கலைமகள்' காரியாலயத்தாருக்கும் எனது நன்றி உரியது. அவர்கள் தமிழ் நாட்டுக்குச் சேவை செய்யும் முறையில் இந்த நூலைத் தங்களுடைய அச்சுக்கூடத்திலிருந்த பலவித கஷ்டங்களுக்கிடையே செய்து முடித்தது ஓர் அரிய தொண்டு என்றே நான் கருதுகிறேன். மேலும் இப்பதிப்புக்கு விலை குறைவாக வைத்து, வெளியிடச் சம்மதித்துள்ளார்கள். பக்கங்கள் அதிகமானபோதிலும், விலையைக் குறைத்தது குறிப்பிடத் தக்கது. கால நிலையில், புத்தகங்கள் விற்கும் போக்கில் இதற்குக் குறிப்பிட்ட விலையானது மிக மலிவானது என்றே நான் கருதுகிறேன். இந்த நூலை நம் நாட்டினர் போற்றி, முன் பதிப்பை எவ்விதம் ஆதரித்தார்களோ அதைப் போலவே இதையும் நன்றாக உபயோகிக்குமாறு வேண்டிக்கொள்ளுகிறேன்.

எவ்விதம் இந்த நூலை எழுத ஆரம்பித்தேன் என்பதைப் பற்றி எனது முதல் பதிப்பின் முகவுரையிலேயே விரிவாகக் கூறிவிட்டேன். இப் பதிப்பில் இந்த அரிய நண்பர்கள் உதவியை மட்டும் குறிப்பிட

வேண்டியது அவசியம். இதை நான் செய்யவேண்டியதும் எனது கடமை. பிரசுராலயத்தார் இந்த நண்பர்களுடனும் ஒத்துழைத்து, இதை இவ்வளவு சீக்கிரம் வெளியிட்டதற்கும் எனது நன்றியை நான் தெரிவிக்கவேண்டும். சில நாட்களாக முதல் பதிப்பு முழுவதும் விலையாகி விட்டபடியால் நடுவில் சில மாதங்களுக்கு இந்த நூல் கிடைக்காமல் போனது பற்றி நான் வருந்துகிறேன். பதிப்பாளர்களும் தங்களுடைய கடமையை உணர்ந்து, இந்த நூலை வெளியிட முன் வந்தது கவனிக்கத் தக்கது. வைத்திய நூல் நாள்தோறும் விரிவடைந்து வருவதை நினைத்து, இந்த நண்பர்களும் என்னுடன் ஒத்துழைத்து, இப் புத்தகத்தில் உள்ளவைகளைக் கூடிய மட்டும் புது வெளியீடுகளுக்கு ஒப்ப, நிகர் செய்து வேலை செய்ததன் காரணத்தினால் இப்பதிப்பும் கால நிலைக்கு ஏற்றவாறு குறைகள் நீங்கி வெளியாகி இருப்பதாக நான் எண்ணுகிறேன். வைத்திய நண்பர்களானாலும் சரி; இப் புத்தகத்தைப் படிக்கும் பிறரானாலும் சரி, இன்னும் மேற்கொண்டு அமைக்க வேண்டிய விஷயங்களைப்பற்றி அறிவுறுத்துவார்களானால் அவைகளையெல்லாம் அடுத்த பதிப்பில் சேர்த்துப் பூர்த்தி செய்வது எனது எண்ணம். இத்தகைய நூலை இனி எழுத முன் வருவோருக்கு இந்த நூல் வழிகாட்டியாகப் பயன்படுமானால் அதுவே எனக்குப் பெரும் திருப்தி அளிக்கும். இந்தப் புத்தகம் பெறும் ஆதரவு இதில் அடங்கிய விஷயங்களைப் பொறுத்தது. அதைப்பற்றி நான் அதிகம் எழுதத் தேவையில்லை. படித்து, இதை உபயோகப்படுத்தி, இதனின்று கிடைக்கக் கூடிய நன்மையைத் தமிழ் மக்கள் பெற்றுக் கொள்வார்களாக. இதற்கு இறைவன் அன்பும் ஆசியும் பரிபூரணமாக அளிப்பாராக.

தி. சே சௌ. ராஜன்.

பதிப்புரை

இது மூன்றும் பதிப்பு. இந்த உபயோகமான நூலுக்குப் பல ஆர்டர்கள் வந்துகொண்டே இருக்கிறபடியாலும், இதன் மறு பதிப்பு விரைவில் வெளிவர வேண்டும் என்று பலர் எங்களுக்கு எழுதியதாலும் இந்த மூன்றும் பதிப்பை வெளியிட்டிருக்கிறோம். பொதுமக்கள் ஆதரவு நிறைய இருக்குமென்று நம்புகிறோம். இதில் அமைந்துள்ள படங்களெல்லாம் புதிதாகப் பிளாக் செய்து போட்டவை.

30-9-'58. பதிப்பாளர்.

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம் 1

தண்ணீர், பக்கம் 1-4.

அத்தியாயம் 2

கிராமத் துப்புரவு, 5-13.

அத்தியாயம் 3

மனித உடல், 14-30.

அத்தியாயம் 4

ரத்தம், ரத்த ஓட்டம், இருதயம், 31-37.

அத்தியாயம் 5

உணவு, 38-66.

அத்தியாயம் 6

தொத்து (Infection), 67-88.

அத்தியாயம் 7

நோய்காப்பு (Nursing), 89-118.

அத்தியாயம் 8

உடன் உதவி, 119-146.

அத்தியாயம் 9

எலும்பு முறிவு - மூட்டு மக்களிப்பு, 147-165.

அத்தியாயம் 10

கர்ப்பம், 166-199.

அத்தியாயம 11

பிரசவ அறையும் சாமக்கிரியும், 200-223

அத்தியாயம் 12

சிசு சம்ரட்சணை, 224-258

அத்தியாயம் 13

பெண்களுக்கே வரக்கூடிய நோய்கள், 259 - 269

அத்தியாயம் 14

ரகசிய நோய்கள், 270-285

அத்தியாயம் 15

நோயாளியின் பரிசீலனை, 286-289

அத்தியாயம் 16

சமிப்பு நோய்கள், 290-324

அத்தியாயம் 17

சீதபேதி (Dysentery); வாந்திபேதி (Cholera); பித்தவாத ஜுரம் (Typhoid), 325-338

அத்தியாயம் 18

குடல் பூச்சிகள் (Intestinal Worms), 339-342

அத்தியாயம் 19

சிறுநீர்ப் பிரித்தியின் வேலையும் மூத்திர நோய்களும்

(Kidneys, their Function and Diseases) 343-349

அத்தியாயம் 20

மூச்சு அவயவங்களும் வேலையும் நோய்களும்

(Respiratory Organs and their Diseases), 350-366

அத்தியாயம் 21

இருதயமும் அதன் வேலையும், 365-366

அத்தியாயம் 22

தொற்று நோய்கள் (Infectious Diseases), 367-408

அத்தியாயம் 23

உருக்கி நோய்-க்ஷயம் ராஜயக்ஷ்மா (Tuberculosis) 400-420

அத்தியாயம் 24

அத்தியாயம் 25

படம்

வீட்டு வைத்தியர்

அத்தியாயம் 1

தண்ணீர்

தேகத்தில் பெரும்பாகம் தண்ணீராகும். உயிருடன் இருப்பதற்குத் தண்ணீர் இன்றியமையாதது. தேகத்திலிருக்கும் உயிர் அணுக்கள் எல்லாம் தண்ணீரில் தோய்ந்து கிடக்கின்றன. இதுவே சரீரத்திலுள்ள ஈரத்துக்குக் காரணம். சுற்றியுள்ள தண்ணீரிலிருந்து உயிர் அணுக்கள் உணவு பெற்று அதிலேயே கழிவுகளையும் நீக்கிக்கொள்ளுகின்றன. ரத்தம் முழுவதும் தண்ணீர் மயமாக இருப்பது; அதிலிருந்தே தண்ணீர் அருந்த வேண்டியதன் அவசியத்தைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். தண்ணீர் தேகத்திலிருந்து இடைவிடாமல் வெளியாகிக் கொண்டும் இருக்கிறது. சுவாசத்தின் மூலமாகவும், மூத்திரத்தின் மூலமாகவும் தேகத்திலிருந்து தண்ணீர் கழிபடுகிறது. இதற்கு ஈடு செய்யத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டியது அவசியம். சாப்பாடு இல்லாமல் பல நாள் உயிருடன் இருக்கக்கூடும்; தண்ணீர் இல்லாமல் இருக்கவே முடியாது. தாகம் உண்டானவுடன் தண்ணீர் அருந்துகிறோம். சராசரி நாளொன்றுக்கு ஒன்றரைப் பக்கா அளவு தண்ணீர் குடிக்கிறோம். இது தவிர ஆகாரங்களின் மூலம் ஏராளமான தண்ணீர் தேகத்தில் சேருகிறது. பலவித உணவுப் பொருள்களில் உள்ள தண்ணீர்ப் பாகமும், உயிருக்குச் சக்திதரும் திறனும் கீழே காட்டப்பட்டிருக்கின்றன. எடை அளவில் நூற்றுக்கு எவ்வளவு தண்ணீர் என்பதும், நூறு சீரெடையில் எவ்வளவு கனலிகள் உள்ளன என்பதும் காட்டப் பட்டிருக்கின்றன.

ஆகாரம்	நூற்றில் எவ்வளவு பாகம் தண்ணீர்	எவ்வளவு கனலிகள் நூறு சீரெடையில்
வெள்ளரிக்காய் வகை	95	9
தக்காளி	94	23
பால் முறித்த நீர்	93	27
முலாம் பழம்	92	30
வேக வைத்த வெங்காயம்	91	42
மோர்	91	37
வேக வைத்த கீரை	90	22
மொச்சை பீன்ஸ் வகை - வேகவைத்தது	90	26
அன்னாஸ் பழம்	89	44
சீமை முள்ளங்கி	92	5
பால்	87	71

ஆகாரம்	நூற்றில் எவ்வளவு பாகம் தண்ணீர்	எவ்வளவு கலைகள் நூறு கிரெடையில்
ஆரஞ்சு	87	53
முட்டை வெள்ளைக் கரு	86	18
சீமை இலந்தை	84	65
வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு	75	89
வாழைப்பழம், காய்வகை	75	101
அரிசிச் சோறு	72	112

இதனின்றும் நாம் உண்ணும் காய், கறி, பதார்த்த வகை, பாலைப் போலவே தண்ணீர் கொண்டதாக இருப்பது தெரிய வரும். வேலை செய்பவர்கள் அதிகத் தண்ணீர் அருந்துகிறார்கள். ஆகாரம் சாப்பிடும்பொழுது இடையிடையே நீர் அருந்துவது நல்ல பழக்கம். தேகத்திலிருந்து தோல் மூலம் வெளியாகும் வேர்வை நீர் அப்படியே உலர்ந்து போகிறது. தோல் சுத்தமாக இல்லாவிடில் வேர்வை வெளியாகும் துவாரங்கள் அடைபட்டுப் பல வியாதிகள் உண்டாகும். ஆகையால் தினசரி குளிப்பது மிகவும் அவசியம். குளிர்ந்த தண்ணீரில் குளிப்பது ஆரோக்கிய சாதனங்களில் முக்கியமானது. அப்படிக் குளிக்கும்போது தோலை நன்றாகத் தேய்த்துக் குளித்தால் ரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதப்படுத்திப் புதிய உணர்ச்சியையும் சுகத்தையும் அளிக்கும். குளிர்ந்த தண்ணீரில் குளித்தால் நீர்க்கோவை, ஜலதோஷம், இருமல் முதலியன வந்துவிடுமென்று எண்ணுவது தவறு. குளிர்ந்த தண்ணீர் உடம்பில் பட்டால் தோலும் அதன் அடியில் இருக்கும் ரத்தக் குழாய்களும் சுருங்கும். அதனால் ரத்தம் மற்றப் பாகங்களில் வேகமாகச் சுழலும். சூடான தண்ணீரில் குளிக்கும்பொழுது தோலில் இருக்கும் துவாரங்கள் விரிவாகிச் சூடாவதால் ஜலதோஷம் ஏற்படக் கூடும்.

குடிக்கும் தண்ணீர் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். ஜனங்கள் இறங்கும் குளம், குட்டையிலுள்ள தண்ணீரைக் குடிப்பதற்கு உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. குளத்து நீரைக் காட்டிலும் ஆற்றுநீர் சுத்தமானது. நம் ஆற்றங்கரைகளை மலம், மூத்திரம் இவைகளால் அநாகரிக ஜனங்கள் அசுத்தப் படுத்தி ஓடும் நீரைக் கெடுத்துவிடுகிறார்கள். ஆற்றுநீர் வண்டலாக இருப்பதைக் கொஞ்சம் படிக்காரம் போட்டுத் தெளிய வைக்கலாம். தெளிந்த பிறகுங்கூடக் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பது நலம். சமையலுக்கும் குளிப்பதற்கும் பாத்திம் பண்டம் கழுவுவதற்குங்கூடச் சுத்தமான தண்ணீரை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். குடி தண்ணீர்க் குளங்களை அசுத்தம் சேராதபடி பாதுகாக்க வேண்டும்.

சூரிய கிரணங்கள்

மனிதனுக்குச் செலவில்லாமல் ஆரோக்கியத்தைத் தரக்கூடியது சூரியன். வெளிச்சமில்லாத வீடுகளும், அறைகளும் பல வியாதிகள் உண்டாவதற்கு மூல காரணம். முக்கியமாக க்ஷயரோகம் இத்தகைய இடங்களிலிருந்து பரவுகிறது. சூரிய கிரணங்களினுடைய வெப்பத்தைக் காட்டிலும் வெளிச்சமே

முக்கியமானது. தேகத்தில் சூரிய வெளிச்சம் பட்டவுடன் தோல் அதை உட்கொண்டு சுகத்தைப் பெறுகிறது. தோல் முழுவதும் மெல்லிய சுரணை நரம்புகள் பரவியிருக்கின்றன. அவை சீத உஷ்ண நிலைக்குத் தகுந்தபடி தேகத்தைப் பாது காக்கின்றன. தேய்த்துச் சுத்தம் செய்து, சூரிய வெளிச்சம் படும் தேகம் நல்ல மேனியடைந்து மிருதுவாயும், பளபளப்பான நிறத்துடனும், சொறி சிரங்கு இல்லாமலும் இருக்கும். சூரிய வெளிச்சத்தின் முழுப் பலனையும் பெறவேண்டுமானல் காலை, மாலை இரு நேரங்களிலும் உஷ்ணம் அதிகம் இல்லாமல் இருக்கும் பொழுது உடம்பில் துணி போட்டு மூடாமல் இருக்க வேண்டும். நாகரிகப் பழக்கமென நினைத்து உடம்பு முழுவதையும் சதா காலமும் போர்த்துக்கொள்வது ஆரோக்கிய முறைக்கு விரோதம்.

தேகப் பயிற்சி

சரீர ஆரோக்கியத்துக்கு ஆகாரம் முதலியவற்றைப் போலவே தேகப் பயிற்சியும் அவசியமானது. சிறு குழந்தையை நன்கு கவனித்து இயற்கை முறைகளை ஆராய்ந்தோமானல் தேகப்பயிற்சி இயற்கை அமைப்பில் இன்றியமையாததாக இருப்பதை உணரலாம். உறங்கும் நேரம் தவிர மற்ற நேரங்களில் குழந்தை அழுதுகொண்டோ கைகால்களை ஓயாது மாற்றி மாற்றித் தூக்கி அடித்துப் புரண்டுகொண்டோ இருப்பதைப் பார்க்கலாம். குழந்தை இம்மாதிரி எல்லாம் செய்வதற்குக் காரணம் என்ன என்பது புலப்படாது. இது குழந்தையின் வளர்ச்சிக்காக இயற்கை செய்திருக்கும் ஏற்பாடே யாகும். ரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதற்கும் தேகம் வேகமாக வளரு வதற்கும் கைகால்களின் பயிற்சி தேவை. மனிதன் உழைப் பில்லாமல் உயிர்வாழ முடியாது. பாடுபட்டு உழைத்தே ஜீவனம் செய்யவேண்டும். அம்முறையில் தேவையான தேகப் பயிற்சி, குடியானவன் தொழிலாளி முதலியவர்களுக்குக் கிடைத்துவிடு கிறது. சிறுவர்கள் ஓயாது ஓடி ஆடி விளையாடிக்கொண் டிருப்பது அவர்கள் வேண்டுமெனச் செய்யும் குறும்பு அல்ல; இயற்கை நியதியே யாகும். வளரும் தேகமாதலால் சோம்பேறி யாகச் சும்மா இருக்க அவர்களால் முடியாது.

குழந்தை சுறுசுறுப்பாக இருப்பதைக் கண்டு, கண்டிக்கா மல் பெற்ரேர்கள் அதை நல்ல வழியில் திருப்பி உபயோகப் படுத்தவேண்டும். இவ்விஷயத்தில் பொருள் படைத் தோருடைய மனப்பான்மை வேறு. அவர்களுக்குத் தேக உழைப்பை மேற்கொள்ளும் அவசியம் இல்லாமையால் உழைப்பே வறுமைக்கு அறிகுறியென அதற்கு ஓர் இழிவைக் கற்பனை செய்துவிட்டார்கள். உழைக்காமல் இருப்பதே கௌரவமென்றும், பெரிய மனிதத்தனத்துக்கு அடையாளம் என்றும் எண்ணும் பழக்கம் சமூகத்தில் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதைப்போன்ற அறிவீனம் வேறு ஒன்றும் இல்லை. வேலை செய்ய அவசியம் இல்லாத செல்வரும் ரத்த ஓட்டம் பெறத் தேகப் பயிற்சி செய்யவேண்டியது அவசியம். தேக உழைப்

பின்றி மூளைத்தொழில் செய்யும் உபாத்தியாயர்கள், உத்தி யோகஸ்தர்கள், வக்கீல்கள் முதலியவர்களுக்கெல்லாம் தேகப் பயிற்சி இன்றியமையாதது. தேகப் பயிற்சி இல்லாவிட்டால் அநாவசியமாக அநேக வியாதிகளை அநுபவிக்க நேரிடுகிறது. தினசரி அரைமணி நேரம் சாதாரணமான தேகப் பயிற்சி செய்துவந்தால் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

தூக்கம்

தேகப் பயிற்சி எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு தூக்கமும் தேவை. சிறு குழந்தைகளும் சிறுவர்களும் அதிக நேரம் தூங்குகிறார்கள். தேகவளர்ச்சிக்குத் தூக்கம் அவசியம். வயசு ஆக ஆகத் தூக்கம் குறைந்துகொண்டு வருகிறது. குழந்தை 16 மணி முதல் 18 மணி நேரமும், சிறுவர்கள் 10 மணி முதல் 12 மணி நேரமும், வயசானவர்கள் 6 மணிக்குக் குறையாமலும் தூங்குவது அவசியம். சொப்பனங்கள் இல்லாமல் அயர்ந்து உறங்கினால்தான் தூக்கத்தின் முழுப் பலனும் ஏற்படும். உலகத்தில் பெயர் பெற்ற அநேகர் தூக்கத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு வேலை செய்து வந்திருக்கிறார்கள். ஓர் அவயவம் வேலை செய்யும்போது மற்றவைகளுக்கு ஓய்வு கொடுக்கும் பழக்கம் அவர்களுக்கு இருந்தபடியால் தூங்கும் நேரம் குறைவாக இருந்தபோதிலும் ஆரோக்கியத்தை இழக்காமல் வேலை செய்ய முடிந்தது. தேகப்பயிற்சி நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கும். தேகப்பயிற்சி இல்லாமல் வழக்கத்தினால் தூங்கு கிறவர்கள் கனவு காண்பார்கள்.

பட்டினி

நோயுற்ற காலங்களில் பட்டினி இருப்பது நல்லது. தேகத்தில் நோய் கண்ட காலத்தில் ஜீரண அவயவங்களின் வேலைத் திறன் குறைகிறது. ஆனபடியால் அதிக உணவை உட்கொள்வதில் பயனில்லை; ஜீரணமாகாமல் நோயை அதிகப் படுத்தும். மனத்திற்குச் சங்கடம் ஏற்படும் காலத்தும், ஒரு வேலையை ஊன்றிக் கவனிக்க வேண்டிய காலத்தும் பட்டினி இருப்பது நலம்.

அத்தியாயம் 2

கிராமத் துப்புரவு

மனிதனுடைய தனிப்பட்ட வாழ்வில் வியாதி இல்லாமல் இருப்பதற்கும் சமூகத்தில் தொத்து வியாதிகள் பரவாமல் இருப்பதற்கும் துப்புரவு கையாளப்படவேண்டியது அவசியம். துப்புரவிற்குச் சட்டங்களும் சர்க்கார் உத்தரவுகளும் மட்டும் போதா. பொது ஜனங்களுக்குள் அறிவும் ஒழுங்கு முறைகளை மதித்து நடக்கும் பழக்கமும் பொதுநன்மையில் சிரத்தையும் பரவவேண்டும். நகரங்களில் சுகாதார அதிகாரிகள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் மூலம் துப்புரவு விதிகள் ஒருவாறு பட்டண வாசிகளுக்குத் தெரியலாம், கிரமங்களிலோ பொதுமக்களின் துப்புரவைக் கவனிக்க யாதொரு முறையும் இப்போது இல்லை. துப்புரவு அதிகாரிகள் ஏதாவது தொத்து வியாதி கண்டிருப்பதாகச் சங்கதி எட்டிய பிறகே கிராமத்துக்கு வந்து வேண்டுவனவற்றைச் செய்ய முயல்கிறார்கள். அதற்குள்ளாகவே அநேகர் இறந்துவிடுகிறார்கள். நம்முடைய நாட்டில் ஒரு காலத்தில் ஜாதிக் கட்டுப்பாடும் ஆசார முறைகளும் பிழையின்றிக் கையாளப்பட்டு வந்தன. அநேகமாக, பழைய ஒழுக்க விதிகள் பொதுத் துப்புரவிற்குச் சாதனங்களாக இருந்தன. இப்போது அவைகள் குலைந்து போயிருக்கிறபடியால் சுகாதார விதிகளைச் சிறு வயசிலேயே பள்ளிக்கூடங்களில் தெரிந்துகொள்வது அவசியமாகிறது. கிராம உபாத்தியாயர்களுக்குச் சுகாதார விதிகள் நன்றாகத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

வீடும் அதன் சுற்றுப்புறமும்

நம் கிராமங்களில் ஏழை மக்கள் அறியாமையால் ஒழுங்கு முறை இல்லாமல் கண்டபடியெல்லாம் குடிசைகள் கட்டியிருக்கிறார்கள். அவைகளைப் பிரித்து வேறு இடங்களில் கட்டுவதற்குப் போதுமான பொருள் அவர்களிடம் இல்லை. புது இடங்கள் கிடைப்பதும் அரிது. ஆனபோதிலும் அந்தக் குடிசைகளில் சுகத்திற்காக வேண்டிச் சில மாறுதல்களைச் செய்யலாம். தெருத் திண்ணையை அகலப்படுத்தி அடைப்புகளைத் திறந்துவிடலாம். இதனால் ஒருவாறு காற்று வசதி ஏற்படும். கூடுமானால் வாசற்படிகளை அகலப்படுத்தி நிலைக் கதவுகளைப் பெரிதாகச் செய்யவேண்டும்.

தென்புறத்தில் வாசற்படி இல்லாத வீடுகளில் இடம் இருக்குமானால் ஒரு பெரிய ஜன்னல் வைப்பது நலம். குடிசைகளின் தளத்தை ஓரளவு சீர் செய்யலாம். இரண்டோர் அடியாகிலும் நல்ல மணலைக்கொண்டு நிரப்பி அதன்மேல் பாதி மணலும், களிமண்ணும் கலந்து பூசித் தளத்தை உறுதிப் படுத்தலாம். புகை போவதற்கும் மூச்சு விடும் சூடான காற்று வெளியேறுவதற்கும் கூரையை எடுத்துக் கட்டலாம்.

சூரிய வெளிச்சம் இரண்டு மணி நேரமாவது குடிசைக்குள் வீசும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். மாடு கன்றுகளையும்,

ஆடுகளையும் குட்டிகளையும் குடிசைக்குள் கட்டாமல் இருக்க வழி தேடவேண்டும்: சுவர்களின் உட்புறமும் வெளிப்புறமும் வருஷத்திற்கு இரு முறையாவது நன்ருகச் சுண்ணும்பு அடிக்க வேண்டும். வீட்டுக்குச் சமீபத்தில் குப்பையைக் குவிக்காமல் அதற்குத் தகுந்த தனியிடம் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். சாக்கடைத் தண்ணீர் தேங்காமல் ஓடும்படி வாட்டாமாக வெட்டி விடவேண்டும். புதிதாக வீடு கட்டுவதாக இருந்தால் நல்ல இடம் தேடிக் கட்டுவது அவசியம். ஓதம் தட்டாத பூமியாக இருக்க வேண்டும். தண்ணீர் வடிந்து ஓடும் சரிவுள்ளதாகவும், நீர் தேங்காத இடமாகவும் இருக்க வேண்டும். செம்மண் பூமியாக இருந்தால் நலம். வீட்டைச் சுற்றி வேரோடும் மரங்களும், காற்றை அடைக்கக்கூடிய வேறு தடைகளும் இருக்கக்கூடாது. வீடு சிறியதாக இருந்தாலும், குடிசையாக இருந்தாலும் வீட்டுத் திண்ணை தரை மட்டத்திலிருந்து உயர்ந்து, காற்றும் வெளிச்சமும் ஏராளமாக வரும்படி பார்த்துக் கட்டுதல் நலம். கிணறு, வீட்டை விட்டுச் சற்றுத் தள்ளி இருக்க வேண்டும்; கைபிடிச்சுவர், வாட்டமான தளவரிசை ஜலதாரையுடன் இருக்கவேண்டும். வீடு பெரியதாக இருந்தால் நடுவில் திறந்த முற்றம் வைத்துக் கட்டுதல் நலம். வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது மட்டும் போதாது. வீட்டைச் சுற்றிலுமுள்ள வெளிப் புறத்தையும் துப்புரவாக வைத்துக்கொள்வது அவசியம். வீட்டுக்குப் பக்கத்தில் பள்ளம், குழி, எச்சில் தொட்டி இவைகள் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

குடிதண்ணீர்

வீட்டைக் காட்டிலும் மனிதனுக்கு அவசியமானது சுத்தமான குடிதண்ணீர். உயிர் வாழ்வதற்குத் தண்ணீர் எவ்வளவு அவசியமென்று முன்பே எழுதியிருக்கிருேம். கிராமங்களில் குடிதண்ணீர் சுத்தமாக இல்லாததாலும், இருக்கும் தண்ணீரைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளும் சமுதாயப் பழக்கம் குன்றிப்போயிருக்கிறபடியாலும் பல தொத்து வியாதிகளுக்கு நாம் இரையாகிவிடுகிருேம். இதைத் தடுக்க முடியும்; சற்று முயற்சியை மேற்கொண்டால் போதுமானது. குடிதண்ணீர் கீழ்க்கண்ட வழிகளில் நமக்குக் கிடைக்கிறது: 1. ஊற்றுக் கிணறுகள், 2. குளம் குட்டைகள். 3. ஆறுகள்.

ஊற்றுக் கிணறுகள்

கழிவுத் தண்ணீர் கிணற்றுக்குள் போகாமல் கைபிடிச் சுவர் எடுத்து வாட்டமாகத் தண்ணீர் ஓடுவதற்கு ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். அழுக்குப் பாத்திரங்கள், மரம், மட்டைகள், செத்தை இவைகளைக் கிணற்றுக்குள் போடக்கூடாது.

பாறைகளிலிருக்கும் கிணற்றுத் தண்ணீர் நல்ல சுத்தமானதாக இருக்கும். கிணறுகள் அடிக்கடி இறைக்கப்படவேண்டும். அப்பொழுதுதான் ஊற்றுக் கண்கள் அடைப்படாமல் இருக்கும்.

குளங்கள்

தேங்கி நிற்கும் தண்ணீரைக் குடிப்பது கெடுதல். குளங்களில் தங்கியிருக்கும் தண்ணீர் நாலு பக்கத்திலும் திறந்து கிடப்பதோடு காவல் கட்டு ஒன்றும் இல்லாமல் ஆடு, மாடு, பன்றி முதலியவைகளாலும், மனிதர்களாலும் அசுத்தப் பட்டு விடுகிறது. மரம், மட்டைகள், இவைகள் விழுந்து அழுகி, பாசி, கோரை முதலியவைகள் வளர்ந்து குடிப்பதற்கு அருவருப்பாக இருப்பதோடு மட்டுமல்லாமல் வியாதியையும் உண்டாக்கும். வாந்திபேதி (காலரா), சீதபேதி, ரத்தபேதி, வயிற்றிலும் குடலிலும் பூச்சி-இவை இத்தகைய நீரைக் குடிப்பதால் உண்டாகின்றன. கோடைக்காலத்தில் தண்ணீர் வற்றிய பிறகு குளத்தில் ஊற்றுக் கிணறுகள் இறக்கி, அந்தத் தண்ணீரை அழுக்காகாத வண்ணம் காப்பாற்றிக் குடித்தால் நோய் உண்டாகாது.

ஆறுகள்

ஓடிக்கொண்டிருக்கும் ஆற்றுநீரைக் குடிப்பதில் பயம் ஒன்றும் இல்லை. ஆனாலும் ஒரு மைலுக்குள்ளாக அந்தத் தண்ணீர் அசுத்தப்படாமல் இருக்கவேண்டும். மணல் பரப்பில் சூரிய வெளிச்சம் பட நீர் ஒரு மைல் ஓடினால் அதில் இருக்கும் எல்லாவித அசுத்தமும் போய்விடுகிறது. ஓடும் நதி புண்ணிய தீர்த்தமென்றும், அதில் அசுத்தம் செய்தல் பாவமென்றும் நம் சாத்திரங்களெல்லாம் யுகயுகமாகப் பறை சாற்றியும், இக்காலத்தில் ஆற்றங்கரையையும் ஓடும் தண்ணீரையும் அசுத்தம் செய்து வருகிறோம். நகரங்களுக்கு அருகில் இருக்கும் ஆறுகளில் ஊர்ச் சாக்கடைத் தண்ணீரை விட்டுவிடுகிறார்கள். பெரிய ஆறுகளின் கதியே இப்படி என்றால், சிறு வாய்க்கால் களைப் பற்றிக் கேட்கவேண்டியதில்லை. ஆற்றங்கரை, குளத்தங் கரை மற்றும் தண்ணீர் கண்ட இடங்களில் எல்லாம் இக்காலத் தில் ஜனங்கள் மலத்தைக் கழிப்பதற்குத் தயங்குவதில்லை. இந்தப் பாவத்தினால் மனிதவர்க்கத்துக்கு உண்டாகும் அபாயத்தை நாம் போதிய அளவு கவனிப்பதில்லை. ஆகையால் ஆற்றுத் தண்ணீரைக் குடிப்பதில் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டியதாகிறது. மணற்பரப்பில் ஓடும் ஆறுகளில் ஊற்றுப் போட்டுக் குடிதண்ணீர் எடுப்பது நலம்; அல்லது ஊரார் எல்லாம் சேர்ந்து கட்டுப்பாட்டுடன் ஒரு மைல் தூரத்திற்கு ஆற்றுக்கு மேலும் கீழும் உள்ள கரைகளை அசுத்தமாகாமல் காப்பாற்றி அந்த நீரைக் குடிக்கலாம்.

அசுத்தத் தண்ணீரைச் சுத்தம் செய்வது எப்படி?

எந்தத் தண்ணீராக இருந்தாலும், உப்பும் நாற்றமும் இல்லாமலிருந்தால் அதைக் கொதிக்கவைத்துப் பயமில்லாமல் குடிக்கலாம். ஆனால் தண்ணீரைக் காய்ச்சுவது சொல்லுவ தைப்போல் அவ்வளவு சுலபமான காரியமல்ல. விறகு செலவாகும். ஏழைகளால் முடியாத காரியம். தாகம்

எடுத்தவுடன் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டிய அவசியம் ஏற்படுவதால் காத்திருக்க முடியாது. காய்ச்சின தண்ணீரில் ருசி குறைந்துவிடுகிறது. அதனுல் அதைக் குடிப்பதற்கு அநேகர் பிரியப்படுவதும் இல்லை. இதனுல்தான், அறிந்தவர்களுங்கூட அசுத்தமான தண்ணீரைக் குடித்து நோய்க்கு இரையாகிறுர்கள். அடியிற் கண்ட மாதிரி ஆரோக்கிய சாஸ்திர முறையில் தண்ணீரைத் தயாரிக்க முடியுமானுல் வடிகட்டிக் குடிப்பது நலம்.

மூன்று மூங்கில் நிறுத்தி அதில் மூன்று பானைகளை வைத்து மேற் பானையில் சுத்தமான அடுப்புக் கரியும் மணலும் பாதிப் பானை வைக்க வேண்டும். இரண்டாவது பானையில் பாதி சுத்தமான மணல் போடவேண்டும். மேல் இரண்டு பானைகளின் அடியில் மூன்று சிறு துவாரங்கள் செய்து அடியில் ஒரு பானையில் தண்ணீர் சொட்டுச் சொட்டாக வடியும்படி வைக்கவேண்டும். மேற் பானைகளில் உள்ள மணலை மாசத்திற்கு ஒரு தடவையாவது மாற்றவேண்டும். இவ்வாறு வடிகட்டின நீரில் மண் முதலிய அழுக்கு இல்லாதிருப்பதோடு வியாதிக் கிருமிகளும் நீங்கிவிடும். இதை அதிகச் செலவில்லாமல் கிராமங்களிலுங் கூடச் செய்ய முடியும்.

கலங்கலாக இருக்கும் தண்ணீரில் ஒரு தேற்றுங் கோட்டையைத் தேய்த்துக் கரைத்தால் ஜலம் தெளிந்துவிடும். ஒரு சிட்டிகை சீனுக் காரத்தை (படிக்காரம்) ஒரு பானைத் தண்ணீரில் கரைத்தாலும் தண்ணீர் தெளிந்து வண்டல் அடியில் தங்கிவிடும்.

சாக்கடைகள்

கிராமங்களில் சாக்கடைகளை ஒழுங்காகக் கட்டி நீரோட்டத்திற்கு ஏற்பாடு செய்வதில்லை. பெரிய வீடுகளிலுங்கூட மழைத் தண்ணீர் போவதற்கு மட்டும் வேண்டிய ஏற்பாடுகள் செய்வது வழக்கம். தினசரிக் கழிவுத் தண்ணீரைக் கொல்லைப் புறத்திலும் தெருவிலும் சந்துகளிலும் ஓடும்படி விட்டுவிடுவார்கள். வெயிலில் உலர்ந்து போகும் அளவுக்கு மேலாகக் கழிவுநீர் தினசரி விடப்படுவதால் துர்நாற்றமும், ஈக்கள் கொசுக்களின் உபத்திரவமும், இது காரணமாகக் குளிர் காய்ச்சல், ஆனைக்கால் முதலியனவும் ஏற்படுகின்றன. ஊரார் ஒன்று சேர்ந்து ஊரைத் துப்புரவாக வைக்கத் தீர்மானித்தால் அடியிற் கண்டவாறு செய்யலாம். சிறிய கிராமங்களில் கழிவுத் தண்ணீரைத் தொட்டிகளில் நிரப்பி, நிரம்பிய சேற்றை முறைப்படி அப்புறப்படுத்தி எருவாக மாற்றி உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இந்த ஏற்பாடு குடியானவர்களுக்கு மிகுந்த பிரயோஜனத்தை அளிக்கும். தொட்டிகளில் அவ்வப்போது வெட்டிய புது மண்ணைப் போட்டால் துர்நாற்றம் இல்லாமல் இருக்கும்.

சாக்கடைத் தண்ணீரை அடிக்கடி அப்புறப்படுத்தாத வழி வேறென்றும் உண்டு.

மூன்று கன அடி ஆழமுள்ள ஒரு குழி வெட்டி $1\frac{1}{2}$ அடி மணலும் $1\frac{1}{2}$ அடி ஜல்லியும் போட்டு நிரப்பி, அதில் சாக்கடைத்

தண்ணீரை விட்டு அதனின்றும் நீர் பெருகிவந்தால், அதைத் தோட்டத்துக்குப் பாயும்படி விட்டுவிடலாம். அதனின்று பெருகும் தண்ணீர் துர்நாற்றம் இல்லாமலும், சுத்தமாகவும் இருக்கும். பட்டணங்களில் சாக்கடைத் தண்ணீரை அப்புறப் படுத்துவது நகர சபைகள் செய்ய வேண்டிய வேலை.

ஒதுக்கிடங்களும் மலம் கழிப்பதும்

கிராமங்களில் அநேகமாக வீடுகளில் மலம் கழிப்பதற்கென்று தனி இடம் அமைக்கும் வழக்கம் இல்லை. அப்படி அமைத்துக்கொண்டாலும் அந்த இடத்தைச் சுத்தமாக வைப்பதில்லை. ஒவ்வொரு வீட்டுக்கும் மலங்கழிப்பதற்கென்று ஒதுக்கிடம் இருக்க வேண்டும். வீட்டில் ஒதுக்கிடம் அமைத்துக் கொள்ளச் சௌகரியம் இல்லாவிட்டால், குடிசைகளின் சமீபத்தில் குழந்தைகளும் பெண்களும் எளிதில் செல்லும்படியான இடத்தில் பொது ஒதுக்கிடம் அமைக்க வேண்டியது அவசியம். ஒதுக்கிடத்தை உபயோகப்படுத்துவதில் சில விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். மலத்தை எடுப்பதற்குப் பெரிய ஊர்களில் தோட்டிகள் இருப்பார்கள்; சிறிய ஊர்களில் இருக்கமாட்டார்கள். இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் மலத்தையும் மூத்திரத்தையும் லாபகரமாக உபயோகப்படுத்தக்கூடிய முறை ஒன்று உண்டு. பொது ஒதுக்கிடங்கள், செலவு செய்து கட்ட வேண்டிய கட்டிடங்களாக இருக்க வேண்டியதில்லை. மறைவாக இருக்க வேண்டிய உயரத்திற்கு மண் சுவர் போதுமானது. $1\frac{1}{2}$ அடி ஆழமும், 1 அடி அகலமும் உள்ளதாக நாலு அடி நீளம் சிறிய அகழி வெட்டி, அதில் உட்கார்ந்து மலம் கழிப்பதற்காகக் குறுக்கில் இரண்டு அடி நீளமுள்ள மரப் பலகை அல்லது மரத் துண்டுகளைப் போட்டுவிடலாம். குழி வெட்டிய மண்ணைச் சமீபத்தில் சேகரித்து வைத்திருக்க வேண்டும். மலம் மூத்திரம் கழித்தபின் அந்த மண்ணைக் கையாலோ அல்லது ஒரு கரண்டியாலோ எடுத்து மலத்தை மூடிவிட்டால் போதுமானது. ஈக்கள் மொய்க்காமலும், துர்நாற்றம் எடுக்காமலும் இருக்கும். இவ்வாறு உபயோகப்படுத்தி வெட்டிய குழி நிரம்பியபின் அதற்குப் பக்கத்தில் முன்மாதிரி அதே அளவில் மறுபடியும் குழி வெட்டி அதை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். ஆறு மாதத்திற்குப் பிறகு மூடப்பட்டுள்ள குழிகளின் மண் நல்ல எருவாக மாறி விவசாயத்திற்கு உபயோகப்படும். ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒரு வருஷத்திற்குள் சுமார் மூன்று ரூபாய் பெறுமான எருவாகக் கூடும் மலத்தைக் கழிக்கிறான். அதை நாம் அறியாமையால் சரிவர உபயோகிப்பதில்லை; நல்ல பொருளை வீணாக்குவதுடன் ஊரையும் அசுத்தப்படுத்திக்கொள்கிறோம். அப்படியின்றி, அதை உபயோககரமாக்க முயல வேண்டும்.

மேலே சொன்னபடி மலங் கழிப்பதற்குப் பிரத்தியேக இடங்கள் அமைத்துக்கொள்ளாமல், வெளி இடங்களிலோ தோட்டத்திலோ மலங் கழிப்பதாக இருந்தால், ஒவ்வொருவரும் ஒரு கரணையோ துடுப்போ குச்சியோ கொண்டு சிறு குழி வெட்டி அதில் மலம் கழிக்க வேண்டும். உடனே மண்ணைப்

போட்டு மூடிவிட வேண்டும்; இப்படிச் செய்வதுதான் நாகரிகமும் ஆரோக்கியமும் ஆகும். இவ்வாறு செய்யும்படி, குழந்தைகளுக்கும் எளிதில் சொல்லித்தர வேண்டும். இதை ஓர் ஆசார விதியாகவே கொள்ளல் நலம். ஈக்கள் உட்காரும்படி மலம் கழித்தல் பலவித வியாதிகளைப் பரப்புவதற்குக் காரணமாகும்.

நாட்டுப்புறத்தில்

மலபாதைக்கென வெளியில் போகும் நம்மவர்கள் கையில் தண்ணீர் எடுத்துச் செல்லும் வழக்கம் இல்லை. மலம் கழித்த பிறகு தண்ணீர் இருக்கும் பக்கத்தை நோக்கி நெடுந்தூரம் சென்று, அங்கே தண்ணீர் மட்டத்திற்குள் இடை வரையில் நனைத்துக் கழுவுவது வழக்கம். இதைப்போல் பாவமும் கெடுதலானதுமான முறை உலகத்தில் இல்லை. கையில் ஒரு செம்போகுவளையோ தண்ணீருடன் எடுத்துச் சென்று மலங்கழித்த இடத்துக்குச் சமீபமாகவே சுத்தம் செய்யும் பயிற்சி சுகாதார முறைக்கு மிகவும் அவசியமானது.

மாட்டுக்கொட்டமும் குப்பையும்

மாடு கன்றுகளுக்கென்று தனிக் கொட்டம் ஏற்பாடு செய்யாமல் வீட்டுக்கு முன்புறம் அல்லது பின்புறம் திறந்த வெளியில் கட்டுவதும் மழைக் காலத்தில் வீட்டிற்குள்ளேயே கட்டிவிடுவதும் துப்புரவுக்கு விரோதமான வழக்கம். மாட்டின் சாணியை வறட்டி தட்டி எரித்துவிடுவதும் பிசகு. மாட்டின் சாணியும் மூத்திரமும் விலையுயர்ந்த எரு. அவ்விதம் உபயோகப் படுத்தாமல் அதன் சாரத்தை வீணாக்கி, சாணியை வறட்டியாக எரித்துவிடுவது விவசாயத்துக்கு அவசியமான உயர்தர எருவைப் பாழ்படுத்துவதாகும். மாடு கன்றுகளுக்கென்று தனியாகக் கொட்டம் இருக்க வேண்டும். அந்தக் கொட்டத்திற்குக் கால்கள் நட்டு, தென்னங்கீற்று, பனமட்டை, நாணல், வைக்கோல் இவைகளில் எது சுலபமாகக் கிடைக்குமோ அதைக் கொண்டு மேற் கூரை மட்டும் போட்டுச் சுவர் எடுக்காமல் காற்றோட்டமாக விடவேண்டும். மழைக் காலத்தில் அவசியமானால் சாரல் அடிக்கும் பக்கத்தில் மூங்கில் தட்டியோ தென்னங்கீற்று நிரைச்சலோ கட்டி, மாடு கன்றுகள் நனையாமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம். மாட்டுக்கொட்டத்தில் அரை அடிப் பள்ளம் தள வரிசைக்குப் பதிலாக வெட்டி, அதில் நல்ல காய்ந்த மண்ணை நிரப்பி அதன் மேல் வைக்கோல் செத்தையைப் பரப்பி வைத்து அதில் மாட்டைக் கட்ட வேண்டும். மாடு கழிக்கும் சாணி, நீர் இரண்டும் அதிலேயே தங்கிவிடும். தினசரி காலையில் மேலே இருக்கும் சாணியை மட்டும் எடுத்து வீட்டுக்கு வெளியில் ஒரு குப்பைக் குழி வெட்டி அதில் போட்டு அதோடுகூட வீட்டில் விழும் குப்பையையும் போட்டு, லேசாக மூடிவிட வேண்டும். ஒரு மாதத்துக்குப் பிறகோ, இரண்டு மாதத்துக்குப் பிறகோ, கட்டும் மாட்டின் எண்ணிக்கைக்குத் தக்கவாறு கொட்டத்தின் அடி மண்ணை அரை அடி வெட்டி எடுத்துக் குப்பைக் குழியில் போட்டுத் தண்ணீரை மேலே தெளித்துப் புது

மண்ணைப் போட்டு மூடிவிட வேண்டும். இப்படித் தயாரிக்கும் குப்பைக் குழியை மூன்று மாதத்துக்கு ஒரு முறை வெட்டி எடுத்து நிலங்களுக்கு மிக நல்ல எருவாக உபயோகப்படுத்தலாம். நிலத்திலிருந்து உணவு உற்பத்தி செய்து பூமியினின்று நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் சாரத்திற்கு ஈடுகட்ட வேண்டியது நமது கடமை. இப்படிச் செய்யாவிட்டால் வரவர நிலத்தின் சாரம் குறைந்து இதன் பயனாக நாளடைவில் நாமும் பலவீனம் அடைந்துவிடுகிறோம். இயற்கை விதிகளை அறிந்து வாழ்க்கையை ஒழுங்காக நடத்தினால் க்ஷேமத்தை அடைவோம்.

உடை

நமது நாட்டின் சீதோஷ்ண நிலைமைக்கு அதிகமான உடை தேவையில்லை. அரையில் கட்டும் நான்குமுழத் துண்டும், மேலே சவுக்கமும் ஆண்பிள்ளைகளுக்குப் போதுமானவை. நம்முடைய தேசத்தின் பழைய வழக்கப்படி ஆண்பிள்ளைகள் பாதி உடம்பைத் திறந்துகொண் டிருப்பது அநாகரிகமாகாது. அதிக உடை தரிப்பது புதிய வழக்கம். இப்போது கிராமங்களில் கூலி வேலை செய்பவர்கள்கூடச் சொக்காய் போடுவது உயர்தர வழக்கமென்று கருதுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம், படித்தவர்கள் சிலரும் உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்களும் உடை போடுவதைப் பெருமையாகவும் நாகரிகமாகவும் கருதுவதுதான். சுகாதார முறைப்படி இது தவறு. சதா வேர்வை உண்டு பண்ணக்கூடிய வெப்பத்தை அநேகமாக முழுவதும் கொண்ட நம்முடைய நாட்டில் உடம்பை மூடுவதால் வேர்வை அதிகரிப்பதோடு, அந்த வேர்வை உடையில் தங்குகிறது. அதைச் சரியானபடி சலவை செய்தோ, தோய்த்தோ சுத்தம் செய்யாவிட்டால் அதனின்றும் பல தொத்து வியாதிகள் உண்டாகும். ஸ்திரீகளுங்கூட மற்ற விஷயங்களைப் பாதிக்காதபடி எந்த அளவில் உடையின் பாரத்தைக் குறைக்க முடியுமோ அவ்வளவு குறைத்தல் நலம். அதிக உடை தரித்தலே நாகரிகம் என்று எண்ணுவது முற்றும் பிசகு.

பருத்தி நூலினால் செய்யப்பட்ட கதர் உடைதான் தென்னாட்டின் சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்றது. சாயம் போட்ட உடைகள் அழுக்கை மறைத்து அசுத்தம் சேர இடங்கொடுக்குமாகையால் சுத்த வெள்ளையாக இருக்கும் உடையே மேலானது. கம்பளிகளும் கெட்டிப் பட்டுகளும் நம் நாட்டுக்கு அவசியம் இல்லை. அதிகக் குளிரிலுங்கூட ஒரு துப்பட்டி போதுமானது. ஏழை மக்கள் சொக்காய் போடும் பழக்கத்தைப் புதிதாக ஏற்படுத்திக்கொண்டு ஒரே சட்டையை மாதக்கணக்காகப் போடுகிறார்கள். அதை நன்றாகத் தோய்ப்பதில்லை. சில நாட்களுக்குள், தலையில் மயிருள்ள சிறுவர்களுக்கு அந்தச் சட்டையின் கழுத்துப்புறம் எண்ணெயும் அழுக்கும் படிந்து விகாரமாகிறது. இப்படிச் சட்டை போட்டுக்கொள்வதைவிடப் போடாமல் இருப்பதே அழகு. பெண்மக்கள் ஆண்மக்கள் எல்லோருமே உடம்பின் தோலின்மேல் காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் படுவது தடைப்படும்படி சதாகாலமும் உடை தரித்தல் கூடாது. ஆபரணங்கள் அணிவதிலும் மாற்றாமலும் கழுவாமலும் அழுக்

குப் படியும்படி விட்டுவிடக் கூடாது. தாலிச் சரடும் அரை ஞாணுங்கூட அழுக்குச் சேராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவை வெகு நாள் எடுக்காமல் அழுக்குப்பட்டு, விஷப்புண்களுங் கூட உண்டாகின்றன.

நம் நாட்டு ஏழைகளுக்குப் படுக்கைச் சாமான் என்று தனி யாக இல்லை. சற்றுச் சக்தியுள்ளவர்கள் பாயும் தலையணையும் உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனால் தலையணையின் நிலைமையைக் கவனித்தால் அது இல்லாமல் இருப்பதே நலம் என்று சொல்ல லாம். தலையணைக்கு மாற்றக்கூடிய உறை தைத்துப் போடுவ தில்லை. தைத்த பிறகு அது கிழிந்துபோகும் வரையில் தண்ணீ ரில் கழுவிச் சுத்தம் செய்வதில்லை; எண்ணெய்ப் பசை படை யாகப் படிந்திருக்கும். உறை தைத்து வைத்திருப்பவர்களுங் கூட அநேகர் அந்த உறையைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வ தில்லை. அசுத்தமான படுக்கையில் படுப்பதைக் காட்டிலும் தரையில் படுப்பது நலம். படுக்கையைக் காட்டிலும் கொசுவலை முக்கியம். வியாதி வராமல் இருப்பதற்காகக் கொசுக்கடி இல்லாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். கோடைக்காலங் களில் காற்றை அடைக்கும் இந்த வலைகளுக்குள் படுக்கமுடி யாது. மேலும் கொசுவலையைச் சில மாதங்களுக்குப் பிறகு புதுப்பிக்க வேண்டும். அடிக்கடி சலவை செய்து சுத்தமாக இருக்கவேண்டும்; இது ஏழைகளால் முடியாது. கொசுக்கடிக்கு ஏழையின் மருந்து வேப்பெண்ணெய். அதன் வாசனைக்குக் கொசு அண்டாது. மண்ணெண்ணெய் தடவிக்கொண்டு படுத்தாலும் கொசு கடிக்காது.

தினம் ஸ்நானம் செய்து தேகத்தைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். குளிர்ந்த நீரில் காலையில் குளிக்கவேண் டும். பகல் நேரங்களில் தேக உழைப்பு உள்ளவர்கள் மாலையில் ஸ்நானம் செய்யலாம். அன்றாடம் தோலில் படியும் வேர்வை யும் மற்ற அசுத்தங்களும் சுத்தமாகவேண்டும். ஸோப் உபயோ கிப்பது புது வழக்கம். அப்படி உபயோகிக்கச் சக்தி உள்ளவர் கள் நல்ல ஸோப்புகளை உபயோகிக்க வேண்டும். சில ஸோப் புக் கட்டிகளில் க்ஷாரசத்து அளவுக்கு மிஞ்சி இருப்பதால் தோலுக்குக் கெடுதல். கடலைமா, பாசிப்பயற்றுமா, அரிசிமா இவைகளைத் தேய்த்துக் குளிப்பது நலம்; நம் நாட்டில் வழங் கும் வாசனைச் சரக்குகள் சேர்ந்த ஸ்நானப் பொடியும் நல்லது. எண்ணெய் தேய்த்துச் சிகைக்காய் போட்டு ஸ்நானம் செய்யும் வழக்கம் தேகத்திற்கு நலம். எதைப் போட்டுக் குளித்தாலும் உடம்பை நன்றாகக் கையால் தேய்க்கவேண்டும்.

மயானத் துப்புரவு

மயானங்கள் ஊருக்கு வெளியே இருக்கவேண்டும். பிணத்தை எரிப்பது மேலான பழக்கம். ஆனால் நன்றாகச் சாம்பராகும்படி எரிக்கவேண்டும். பாதி எரிந்ததும் எரியாதது மாக விடக்கூடாது. குழி வெட்டிப் புதைத்தால் வீட்டுக்குச் சமீபமாகவாவது, குடிக்கும் தண்ணீருக்குப் பக்கத்திலாவது புதைக்கக் கூடாது.

செத்த மாடு

செத்த மாட்டின் தோலை விற்றால் நல்ல விலை கிடைக்கும். வியாதிகளால் இறந்த மாட்டின் மாமிசத்தை உண்பதால் நோய் உண்டாகும். மாமிசத்தை வேகவைத்துக் கொழுப்பைப் பிரித்துவிடலாம். மாமிசத்தை நல்ல எருவாகும்படி புதைத்து விட வேண்டும். கொம்புகளைப் பொத்தான் சீப்பு முதலியன செய்பவர்களுக்குக் கொடுக்கலாம். எலும்புகளிலிருந்து வஜ்ரம் காய்ச்சி எடுக்கலாம். எருவாகச் செய்து சொந்தத்திற்கு உபயோகப்படுத்துவதோ, விற்பதோ நல்ல முறை. செத்த மாட்டின் பிரேதங்களை ஊரில் உள்ள சில ஏழை ஜாதியாருக்குக் கொடுக்கும் வழக்கத்தில் பிசகு இல்லை. ஆனால் அவர்கள் மேற்கண்டபடி நல்ல வழியில் தோல், எலும்பு, இறைச்சி முதலியவைகளை உபயோகப்படுத்தி லாபம் பெற வழி காட்டவேண்டும். செத்த மாட்டின் இறைச்சியைச் சிலர் உண்ணும் பழக்கத்தையே மாற்றவேண்டும்.

அத்தியாயம் 3

மனித உடல்

வியாதிகளைப் பற்றியும், மனிதனுக்குத் திடீரென ஏற்படும் அபாயங்களைப்பற்றியும், சிகிச்சைகளைப்பற்றியும் தெரிந்து கொள்வதற்கு முன்பாக மனிதனுடைய உடலின் இயல்பு, அமைப்பு இவைகளைப்பற்றிய முக்கியமான தத்துவங்களைக் கொஞ்சம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

உடல், உயிர் என்று இரண்டும் சேர்ந்து மனிதன் அமைகிருன். உயிர், ஆத்மா இவைகளைப்பற்றிய ஆராய்ச்சிக்கு இங்கே தேவை இல்லை. உயிர் தங்கியிருக்கும் உடலைப்பற்றியே கவனிக்க வேண்டும். தாயின் வயிற்றில் கருத் தரிப்பதற்கு ஆணும் பெண்ணும் கூடவேண்டும். தாயின் உடலுக்குள் புது உயிர் உற்பவத்திற்கென்று உண்டாகிய சிறிய அணுவில் ஆணின் தாது நுழைந்ததும் உயிரணு முதல் முதலாகக் கருவாகிறது. தாயின் சக்தியினுலும் ரத்தத்தினுலும் வளர்க்கப்பட்ட உயிரணு முதலில் ஒன்ருக இருந்து, பிறகு இரண்டாகி, இரண்டு நான்காகி இவ்வாறு கோடிக் கணக்கான உயிரணுக்களாகிச் சிசுவின் உடலாகிறது. உயிரணுக் கூட்டங்கள் ஊன், ரத்தம், எலும்பு முதலிய தனிப்பட்ட தாதுக்களாகி ஒவ்வொன்றும் தனக்கென்று ஏற்பட்ட வேலைகளைச் செய்து வருகிறது. உடல் உருவாகி வளர்ந்து வருவதற்குச் சரீரத்தில் நடக்கும் சம்பவங்கள் நாம் விரும்பிச் செய்வன அல்ல. இயற்கையே, நம் விருப்பத்தை எதிர்பாராமல் அற்புதமான இந்த வேலையைச் செய்து வருகிறது. ரத்தம் ஓடுவதும் மூச்சு விடுவதும் உணவு ஜரிப்பதும் எல்லாம் நம் முயற்சியின்றியே நடந்து வருகின்றன. விழித்திருக்கும்போதும் தூங்கும்போதும் ரத்தம் ஓயாமல் ஓடிக்கொண் டிருக்கிறது, ரத்தம் ஓடும் அளவும் முறையும் தவருமல் நீரேற்றி யந்திரம்போல் இடைவிடாமல் இருதயம் வேலை செய்கிறது. அமைப்பு, ஒழுங்கு, அழகு, யுக்தி, சிக்கனம் இவைகள் ஒருங்கே அமைந்துள்ள அற்புதமான ஒரு யந்திரமாகும் மனித சரீரம்.

உடலில் இணைக்கப்பட்ட பல பாகங்கள்

உண்ணும் உணவு ரத்தத்தில் கலந்து அதன் மூலமாக உடல் வளருகிறது. உண்ணும் உணவில் தேவையானதை ரத்தம் எடுத்துக்கொண்டு வேண்டாததை வெளியே தள்ளிவிடுகிறது. பசி, ருசி இவைகளால் தூண்டப்பட்டு உணவை உட்கொள்ளுகிருேம். ரத்தத்திற்குத் தேவையான உணவு வேண்டிய பொழுது பசி ஏற்படுகிறது. பசி என்பது உணவுக்காக இருந்த போதிலும், உண்மையில் அது ரத்தத்தின் தேவையே. எலும்பு, தசை, நரம்பு, பாய்குழல் (Arteries), வடிகுழாய் அல்லது நாளம் (Veins), தோல், நகம், மயிர், பல், மூளை, ஈரல், சிறுநீர்ப் பிரித்தி (Kidneys), குடல், வயிறு இவை அனைத்தும் ரத்தத்தினின்றுதான் ஆக்கப்பட்டவை. அந்த ஒரு மூல தாது பலவித

அவயவமாக மாறுகிறது. மூச்சு விடுவதுகூட ரத்த உற்பத்திக்கும், அதனின்று வெளிப்படும் அழுக்குகளை வெளியே கொண்டு வருவதற்கும் ஏற்பட்டதுதான்.

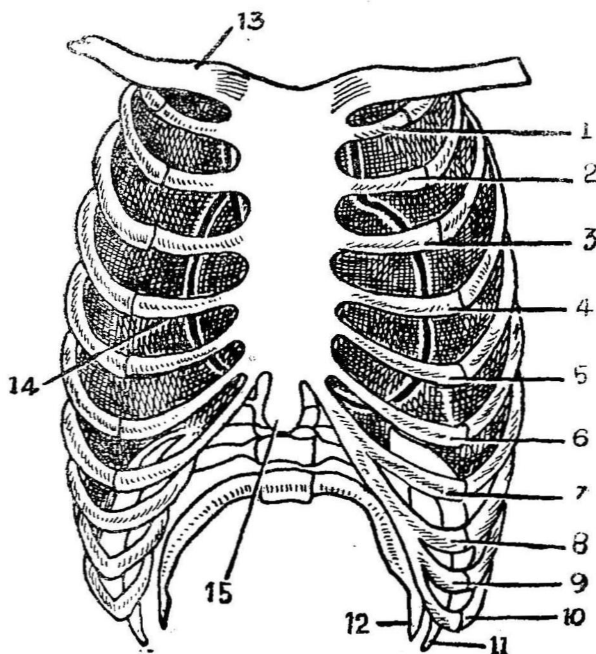
பலவித தாதுக்கள் (Tissues)

(1) தோல்-உடலை மூடும் தாது.
(2) இணைக்கும் தாது அல்லது தசை.
(3) சதை அல்லது ஊன் தாது.
(4) நரம்பு சுரணைத் தாது.
(5) ரத்தமும் ரத்த நாடிகளும்.
(6) எலும்பு.

உடலின் இந்த ஆறு வகைத் தாதுக்களும் லக்ஷக்கணக்கான உயிரணுக்கள் சேர்ந்து உண்டானவை.

உடலின் கூறுபாடு

(1) தலை.
(2) கவந்தம் (அதாவது மார்பும் வயிறும் சேர்ந்த நடுப் பாகம்.)
(3) புஜம், முன்கை, உள்ளங்கை, விரல்கள்.
(4) துடை, கால், பாதம்.



பன்னிரண்டு ஜதை மார்க்கூடு எலும்புகள். 16-காரை எலும்பு.

தலை இரண்டு பாகங்கள் கொண்டது. ஒன்று முகம்; மற்றொன்று மண்டை. தலையைக் கவந்தத்துடன் இணைப்பது கழுத்து. கவந்தத்தின் மேற்பாகம் மார்பு; அடிப்பாகம் வயிறு.

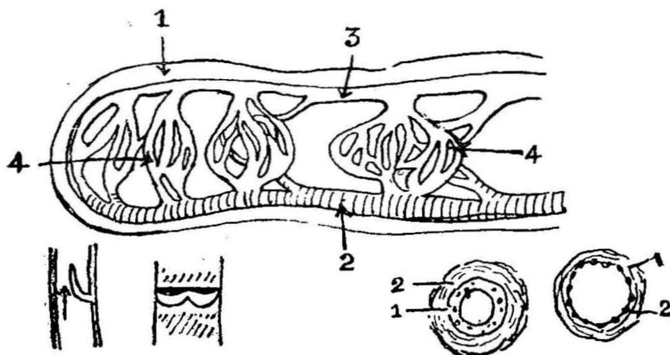
மார்பிலுள்ள அவயவங்கள்

மார்பு என்பது ஓர் எலும்புக்கூடும் அதிலுள்ள அவயவங்களும் சேர்ந்து அமைந்த பகுதி. இந்த மார்புக் கூட்டுக்கும் அதற்குக் கீழுள்ள வயிற்றுக்கும் மத்தியில் சதையாலான ஒரு திரை இருக்கிறது. அந்தத் திரைக்கு **ஈரல் தாங்கி** அல்லது இடைத் தடுக்கு (Diaphragm) என்று பெயர். வாயிலிருந்து வயிற்றுக்கு ஆகாரம் கொண்டு போகும் குழாயும் இருதயத்திலிருந்து அடிப்பாகத்துக்குப் போகும் ரத்தக் குழாயும் திரும்பி வரும் வடிகுழாயும் இடைத்தடுக்கைப் பொத்துக்கொண்டு செல்லுகின்றன.

மார்புக் கூட்டுக்குள் இருதயமும், இரண்டு நுரையீரல்களும் இருக்கின்றன (Heart and lungs). இரண்டு நுரையீரல்களும் மெல்லிய ஓர் உறையினுல் மூடப்பட்டுள்ளன.

இரண்டு ஈரல்களுக்கும் மத்தியில் இருதயம் இருக்கிறது. இரு பக்கங்களிலும் பற்று யாதொன்றும் இல்லாமல் பின்புறத்தில் சுவாசக் குழல்களோடும், முதுகுத் தண்டோடும் (Spinal column) இது பிணைக்கப்பட் டிருக்கிறது.

இருதயம், மார்புக் கூட்டின் முன்புறத்தில் சற்றுக் கோணலாக அமைந்திருக்கிறது. இருதயத்தின் அகன்ற பாகம் மேலும், குவிந்த பாகம் கீழுமாக அமைந்திருக்கின்றன. தாமரை மொட்டைத் தலைகீழாக வைத்தபடி இருதயத்தின் நுனி, மார்புக்



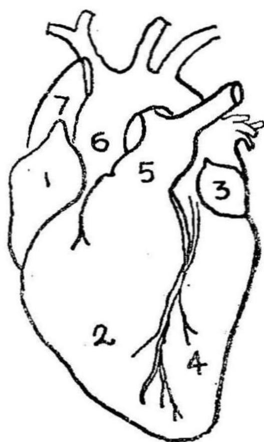
ஆர்டரி, வீன், மயிரிழைக் குழாய்.

மேற்படம்: 1. ஜீவதாது. 2. சுத்த ரத்தக் குழாய் 3. அசுத்த ரத்தக் குழாய். 4. மயிரிழைக் குழாய்.

கீழ்ப்படம்: வலதுபுறம்—ஆர்ட்டரிகள் சுருங்கி வருதல்
இடதுபுறம்—வீன்களிலுள்ள கதவுகள்

கூட்டைத் தொட்டுக்கொண் டிருக்கிறது. இருதயத்தின் தலைப் பாகம் மார்பெலும்பிற்குப் பின்னால் மூன்றாவது இடது விலா எலும்பின் மட்டத்தில் இருக்கிறது. இருதயத்தின் நுனி இடது பக்கத்து ஐந்தாவது ஆறாவது விலா எலும்புகளின் மத்தியில் இருக்கிறது. இருதயத் துடிப்பை இந்த இடைவெளி யில் மார்பின் மத்திய பாகத்திலிருந்து மூன்றரை அங்குலத் திற்கு இடதுபுறம் பார்க்கலாம்.

நாம் மூச்சு விடும்போது காற்றை உட்கொள்ளுவதற்கும் வெளியேற்றுவதற்கும் ஏற்பட்டுள்ள குழாய்க்குச் சுவாசக் குழல் (Trachea) என்று பெயர். வாயின் அடிப்பாகத்தில் இந்த மூச்சுக் குழல் சற்று அகன்று குரல்வளை என்ற அவயவம் ஆகிறது. இதன் மூலமாகத்தான் சுவாசம் இயங்குகிறது. குரல்வளைக்குக் கீழே கொஞ்ச தூரத்தில் சுவாசக் குழாய் இரண்டு கிளைகளாகப் பிரிந்து வலதுபுற நுரையீரலுக்கு ஒரு கிளையும் இடதுபுற நுரையீரலுக்கு ஒரு கிளையு மாகச் செல்கிறது. மார்புக் கூட்டில் இருதயத்தோடு அதைச் சேர்ந்த ரத்தக் குழாய்கள் இருக்கின்றன. இருதயத்தி லிருந்து ரத்தத்தைக் கொண்டுபோகும் குழாய்களுக்கு நாடி அல்லது பாய்குழல் (Arteries) என்று பெயர். ரத்தம் இருதயத்துக்குத் திரும்பிப் போகும் குழாய்களுக்கு வடிகுழாய் அல்லது நாளம் (Veins) என்று பெயர். நமது மார்பில் முக் கியமான இரண்டு சிறந்த அவயவங் கள் இருக்கின்றன. ஒன்று சரீரத்தின் ரத்த ஓட்டத்திற்காகவும் மற்றொன்று சுவாச ஓட்டத்திற்காகவும் ஏற்பட் டிருக்கின்றன. ரத்த ஓட்டத்தை இயக் கும் கருவி இருதயம். இருதயத்தின் உட்புறை நான்கு அறைகளாகப் பிரிந் துள்ளது. ஒரு தசைத் திரையால் நீள வாட்டத்தில் இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட் டுள்ளது. இடது புறத்து அறையில் சுத்தமான ரத்தம் நுரையீரல் வடி குழாய் மூலம் வந்து ஆரிகிள் (Auricle) நிரம்பிக்கொண் டிருக்கிறது. அது கண்டரை என்கின்ற பெரு நாடியின் மூலம் மற்ற நாடிகளுக்குப் பாய்கிறது. பாய் குழல்கள் சிறு குழாய்களாகப் பிரிந்து நல்ல ரத்தம் உடல் முழுவதும் பாய்ந்து, உயிர் அணுக்களுக்கு உண வைக் கொடுத்து அதனின்றும் அழுக்கு களைத் திரட்டிக்கொண்டு, மறுபடி சிறு குழாய்கள் சேர்ந்து பெருங்குழல்க ளாகி வடிகுழாய்கள் மூலம் இருதயத் திற்குத் திரும்பி வருகிறது. கடைசி யாக இரண்டு பெரும் பாய்குழல்கள் மூலம் இருதயத்திற்கு வலது பக்கத்தில் வந்து சேருகிறது. அங்கிருந்து நுரை



இருதயம்

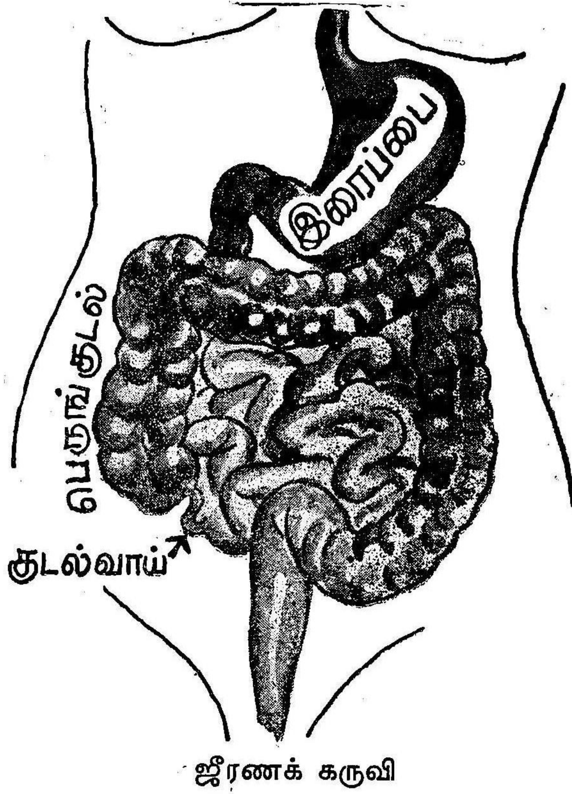
1. வலது ஆரிகிள்
2. வலது வென்ட்ரிகிள்
3. இடது ஆரிகிள்
4. இடது வென்ட்ரிகிள்
5. பல்மனரி ஆர்ட்டரி
6. கண்டரை
7. மேல் வீனா காவா

யீரல்களுக்குச் சென்று சுத்தப்பட்டு இருதயத்தின் இடது பாகத்துக்கு மறுபடியும் வந்து சேருகிறது. அங்கிருந்து மீண்டும் முன்னே சொல்லியபடி உடல் முழுதும் பாய்கிறது.

நுரையீரல் இரண்டும், பூச்சிக்கூடு போலுள்ள சிறு சுவாசக் குழாய்களால் நிரம்பியுள்ளன. இந்த வெகு சன்னமான சுவாசக் குழாய்களைச் சுற்றி மிகச் சிறியவையான ரத்த நுண் புழைகள் (Capillaries) ரத்தத்தைக் கொண்டுவந்து சன்ன சுவாசக் குழாய்களிலுள்ள பிராணவாயுவை எடுத்துக்கொள்வதால் ரத்தம் நுரையீரலில் சுத்தமாகிறது. தேகத்தில் ரத்தம் சுத்தமாக இருப்பதற்கு இருதயம் ரத்தத்தைச் சரியாகப் பாயச் செய்து, நுரையீரல்களுக்குள் பிராணவாயுவின் மூலம் சுத்தப் பட வேண்டும்.

வயிற்றிலுள்ள அவயவங்கள்

சுவந்தத்தை இரு கூறாகப் பிரிக்கும் இடைத்தடுக்குக்குக் கீழுள்ள பாகம் வயிறு. அதிலும் மிக முக்கியமான அவயவங்கள் இருக்கின்றன. தொண்டையிலிருந்து இரண்டு குழாய்கள் கீழே செல்லுகின்றன. ஒன்று நுரையீரல்களுக்குப் போகும் சுவாசக் குழாய்; மற்றொன்று உணவுக் குழாய். இந்தக் குழாய் சுவாசக் குழாய்க்குப் பின்புறமாக இருக்கிறது. அது இடைத் தடுக்கைப் பொத்துக்கொண்டு இரைப்பையில் போய்ச் சேருகிறது. உணவுக் குழாயே அகன்று இரைப்பை யாகிவிடுகிறது எனவே சொல்லலாம். இரைப்பையின் ஒரு முனை உணவுக் குழாயோடு இணைந்திருக்கிறது. மற்றொரு முனையிலிருந்து சிறு குடல் ஆரம் பிக்கிறது. இது இருபத்தோரடி நீளம். இதன் வழியே ஆகாரம் செல்லுகிறது; சுருள் சுருளாகப் பாம்பு சுற்றியிருப்பது போல் சுருண்டு வயிற்றுக்குள் அடங்கியிருக்கிறது. வயிற்றின் வலதுபாகத் தடியில் இந்தச் சிறிய குடல் முடிந்து, பெருங் குடலாக மாறுகிறது. இதன் மொத்த நீளம் ஐந்து அடி. ஏறு குடல், குறுக்குக் குடல், இறங்கு குடல் என்று மூன்று விதமாக வயிற்றுக்குள் வளைந்திருந்து கடைசியாக மலத்துவாரத்தில் போய் முடிகிறது. ஆக ஆகாரத்திற்கென்று அமைந்த அவயவம் வாயினின்றும் மலத்துவாரம் வரையில் உள்ள ஒரே குழாயென வைத்துக்கொள்ளலாம். சிறு குடலும் பெருங் குடலும் சேருமிடத்துக்குப் பெருங்குழல்வாய் (Caecum) என்று பெயர். இதனின்றும் கீழே தொங்கிக்கொண் டிருப்பது குடல் வால் அல்லது புழு உரு (Appendix) என்பது. சிறுகுடல், பெருங் குடல் இரண்டுமாக இருபத்தாறு அடி நீளமுள்ள இந்த ஆகாரக் குழாய்ச்சுருள் முதுகுத்தண்டெலும்புடன் பின்புறத்தில் தசையால் இணைக்கப்பட் டிருக்கிறது. இது தவிர, கணையம் (Pancreas), கல்லீரல் (liver), மண்ணீரல் (Spleen), மூத்திரக் குண்டிக்காய்கள் - சிறுநீர்ப் பிரித்தி (Kidneys), சிறுநீர்ப்பை (Bladder) ஆகியவைகளும் வயிற்றுக்குள் அடங்கியிருக்கின்றன. கணையம் சிறுகுடலுக்குப் பின்புறத்தில் மறைந்தாற்போல் இருக்கும். இடைத்தடுக்குக்கு அடியில் வலது புறத்தில் கல் லீரல் இருக்கிறது, இடது பாகத்தில் குடலுக்குப் பின்புறத்தில்



ஜீரணக் கருவி

மண்ணீரல் இருக்கிறது. சிறுநீர்ப் பிரித்திகள் முதுகின் நடுவிலுள்ள தண்டுக்கு இருபுறத்திலும் இருக்கின்றன. இவைகளினின்று இரண்டு குழாய்கள் புறப்பட்டு அடிவயிற்றிலுள்ள மூத்திரப் பைக்குச் செல்லுகின்றன.

வயிற்றுக்குள் இருக்கும் அவயவங்கள் ஆகாரத்தை உட்கொண்டு, அதை வேண்டியபடி மாற்றி, அதனின்று ரத்தத்துக்கு வேண்டியதை எடுத்துக்கொண்டு வேண்டாத பாகத்தை மலமாகக் கழிக்கும் வேலைகளைச் செய்கின்றன. தொண்டைக்குப் பின்புறமாக இருக்கும் உணவுக் குழாய்க்குள் உணவு செல்லும்போது, அது சுவாசக் குழாய்க்குள் போகாமல் தடுப்பதற்கு ஒரு மூடி இருக்கிறது. அதற்குக் குரல்வளை மூடி என்று பெயர். குரல்வளை மூடி, ஆகாரம் விழுங்கும்போது சுவாசக் குழாயை மூடும். அதன் மேலாக உணவானது உணவுக் குழாய்க்குள் போய்ச் சேரும். மற்றச் சமயங்களில் திறந்து நின்று, சுவாசம் இயங்கும். நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் வாயில் ஊறும் நீருடன் கலந்து இரைப் பையில் சென்று அந்தப் பையில் சுரக்கும் அகட்டு நீருடன் (Gastric juice) கலந்து, பிறகு அங்கிருந்து சிறுகுடலில் பிரவேசிக்கிறது அங்கே கணையம், கல்லீரல் இவைகளில் சுரந்து ஊறின ரசங்களுடன் கலந்து, சிறுகுடலின் வழியே தள்ளப்பட்டுப் பெருங்குடலில் போய்ச் சேருகிறது. சிறுகுடலில் போகும்போது ரத்தத்துக்குத் தேவையான ரசம் அநேகமாகப் பிரிந்து ரத்தத்துடன் கலந்துவிடுகிறது. இவ்வாறு ஆகார ரசத்தைக் கொண்ட ரத்தமானது கல்லீரலுக்குச் செல்கிறது. பெருங்குடலுக்கு வந்தவுடன் நிதானமாகச் சென்று உடலுக்கு வேண்டிய தண்ணீரையும் சில உப்புச் சத்துக்களையும் ரத்தத்திற்குக் கொடுத்துவிட்டு மிகுதி மலமாகக் கழிந்து விடுகிறது.



குரல் வளையும் மூடியும்

ஆகாரத்திலிருந்து ரத்தத்தின் மூலம் செல்லும் சத்தில் உடலுக்கு உடனே தேவையானது போக, அதிகமாயுள்ள பாகம் கல்லீரலில் சேமித்து வைக்கப்பட்டுத் தேவைக்குத் தகுந்தபடி கல்லீரலிலிருந்து அப்போதைக் கப்போது ரத்தத்தோடு கலந்து கொள்ளுகிறது. இது கல்லீரலின் ஒரு முக்கியமான வேலை. இதைத் தவிர, கல்லீரலில்தான் பித்தநீர் உண்டாகிறது. இது கல்லீரலோடு இணைந்திருக்கும் பித்த கோசத்தில் சேமிக்கப்பட்டு, வேண்டியபோது அதனின்று சிறுகுடலுக்குள் வடியும். பித்தநீர் உணவின் ஜீரணத்திற்கு அவசியமான பொருள். ஆகாரம் சிறு குடலில் செல்லும்போது பித்த கோசத்திலிருந்து பித்தநீர் வடிந்து ஆகாரத்துடன் கலந்துகொள்ளுகிறது. இந்தப் பித்தநீர்தான் மலத்துக்கு மஞ்சள் நிறம் தருகிறது. இதுவன்றி, கல்லீரல் செய்யும் வேறு வேலையும் உண்டு. உடலுக்கு வேண்டிய ஊன்சத்துக்குமேல் அதிகமாக உள்ளதை ரத்தத்திலிருந்து எடுத்துக்கொண்டு மூத்திரப் பொருளாக்கிவிட்டு, அதை

மறுபடியும் ரத்தத்துடன் கலந்து அனுப்புகிறது. ரத்தத்திலுள்ள மூத்திரப்பொருள் சிறுநீர்ப் பிரித்தியாகிய மூத்திரக் குண்டிக் காயில் ரத்தத்தினின்று பிரித்து அப்புறப்படுத்தப்படுகிறது. உடலியலில் கல்லீரல் செய்யும் வேலைகள் பலவிதத்தில் முக்கிய மானவை.

மண்ணீரல்

இந்த அவயவம், வேலை தீர்ந்துபோன செந்தாதுக்களை அழித்துக் கல்லீரலின்மூலம் பித்தம் உண்டாக்குவதற்குப் பயன் படுமாறு அனுப்பும். செந்தாதுக்களை உற்பத்தி செய்யும் வேலையையும் மண்ணீரல் செய்யும்.

சிறுநீர்ப் பிரித்தி

இந்த அவயவம் மூத்திரப் பொருளையும் (Urea) இன்னும் வேண்டாத வேறு பிசிதப் பொருளையும் ரத்தத்தினின்று பிரித்துச் சிறு நீர்க்குழாய் மூலம் சிறுநீர்ப்பையில் சேர்க்கிறது.

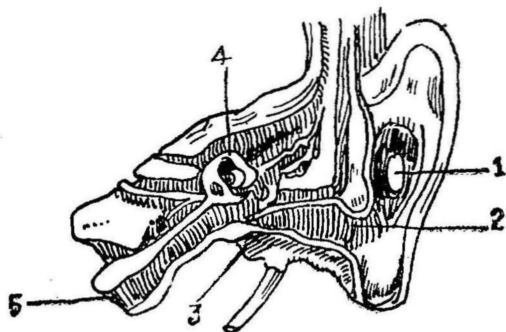
தலையிலுள்ள அவயவங்கள்

தலை என்பது முகமும் மண்டை ஓடும் அதனுள் இருக்கும் மூளையும் கொண்டது. மண்டை எலும்புக் கூட்டிற்குள் மூளை அமைந்திருக்கிறது. மனிதனுடைய எண்ணங்களையும் உணர்வு களையும் இயக்கும் கருவி மூளையாகும். மூளை இரு பாகங்கள் கொண்டது. முன்புறம் உள்ளதும், பெரியதுமான பகுதிக்குப் பெரு மூளை (Cerebrum) என்றும், பின்புறமுள்ள சிறிய பகுதிக்குச் சிறு மூளை (Cerebellum) என்றும் பெயர். பெரு மூளையின் முற்பகுதி மனத்திற்கு இருப்பிடமென்றும், பிற்பகுதி புலன் உணர்ச்சி ஸ்தானமென்றும் கருதப்படுகிறது. சிறு மூளை, உடலி லுள்ள தசைகளும் மூட்டுகளும் ஒழுங்கு தவறாமல் தங்கள் வேலை செய்வதற்கான அவயவம் என்று சொல்வார்கள். மூளையின் அடிப்பாகத்தில் சிறு மூளைக்குப் பின்புறமாக மூளை முகிழி (Medulla) இருக்கிறது. இது மனம் செலுத்தாமல் தானுகவே இயங்கும் சுவாசம், ரத்த ஓட்டம் முதலிய உயிருக்கு வேண்டிய தன்னியக்கங்கள் நடைபெறுவதற்குரிய நரம்பு மூல ஸ்தானம். மூளையின் பெரும்பகுதி, நரம்பணுக்கள் (Nerve cells) அடங்கியுள்ளது. அவைகள்தாம் நம்முடைய உணர்ச்சி, பகுத் தறிவு முதலிய எல்லா மன நிகழ்ச்சிகளுக்கும் ஸ்தானமாகும். சுவை, ஒளி, ஊறு, ஓசை, நாற்றம் ஆகிய புலன்களின் உணர்ச்சி ஸ்தானங்கள் மூளையில்தான் இருக்கின்றன. செவி, மூக்கு, நாக்கு இவைகள் எல்லாம் பலகணிபோல உள்ளதைத் தவிரத் தாமாகவே உணர்ச்சியை அறிவதில்லை. உணர்ச்சியை அறிவது மூளைதான்.

காது

காது இரண்டு பாகம் கொண்டது. வெளிக்காது நாம் கண்ணுல் பார்க்கக் கூடியது. இதன் உட்புறத்தில் சிறிய

மத்தளத் தோல் போன்ற திரை ஒன்று இருக்கிறது. இதற்குச் செவிப் பறை என்று பெயர். அதற்குப் பின், மண்டையின் அடிப்பாகத்தில் சங்கு போன்று வளைந்த எலும்புக் குழல் போல இருக்கும் உட்செவி (Internal Ear) இருக்கிறது. அதனின்று நரம்புகள் ஓசையை மூளையிலுள்ள நரம்பணுக்களுக்கு எடுத்துச் செல்லுகின்றன. அவைகளால் மூளையில் ஒலி உணர்ச்சி அடைகிறோம்.

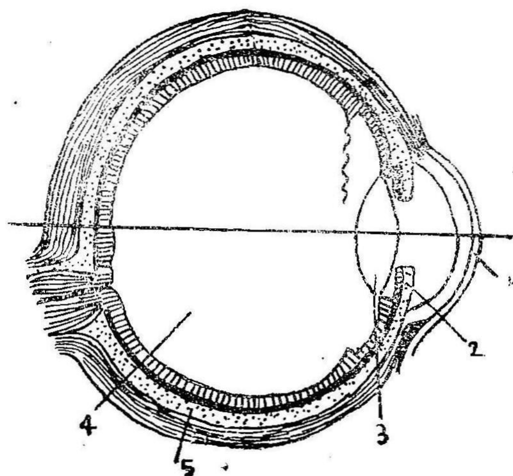


1. செவிப்பறை 2. உட்செவி

கண்

கண்விழியானது முன்புறத்தில் ஒளி பாயும்படியான ஒரு கெட்டித் தோலால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. அதற்குக் கண் படலம் (Conjunctiva) என்று பெயர். அதற்குப் பின்புறம் ஒருவித உவர் நீர்ப்பொருள் நிரம்பி யிருக்கிறது. கண் படலத்துக்குப் பின்புறத்தில் விழித் திரை இருக்கிறது. இதுவே கண்ணில் கருவிழி.

அது பலகணிக்குப் போடும் துணித் திரைபோல் வேலை செய்கிறது. இதற்கு நடுவில் ஒரு சிறிய துவாரம் இருக்கிறது. அதுதான் கண்மணி (Pupil). அது வெளிச்சத்துக்குத் தகுந்தவாறு சுருங்கியும் விரிந்தும் வேலை செய்யும். அதற்குப்பின் வில்லை (Lens) இருக்கிறது. அதைச் சேர்ந்தாற்போல் அதன்பின், ஒளிபாயும் ஒரு வழவழப்பான குழம்பு வஸ்து (Jelly) இருக்கிறது. கண்ணின்



1. கண்படலம்; 2. கருவிழி.
3. வில்லை. 4. விழி பின்னீர்

முன்புறம் நிரம்பி நிற்கும் நீர்ப்பொருளுக்கு விழி முன்னீர் என்று பெயர். பின்பாகத்திலுள்ள குழம்புக்கு விழி பின்னீர் என்று பெயர். விழியில் கடைசியாகப் பின்புறம் இருப்பது ஒளித் திரை. இது நுண்ணிய நரம்புகளாலான ஒரு படலம். இதனின்று கண் நரம்பு (Optic nerve) மூளைக்குச் செல்லுகிறது. கண்ணுக்குள் விழுந்த பிம்பம் இந்த நரம்பின் வழியாக மூளையில் ஒளிப்புலன் ஸ்தானத்தை அடைந்து உணர்ச்சி பெற்று அப்பொருளின் வடிவம் அறியப்படுகிறது.

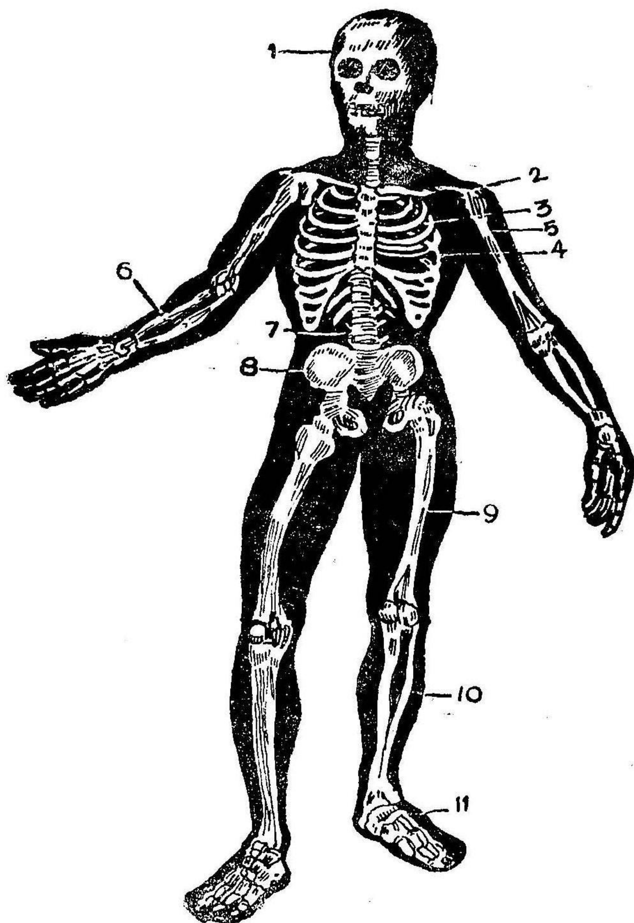
மூக்கு

இது இரண்டு வகையில் பயன்படுகிறது. மூச்சை உள் இழுப்பதற்கும், வெளியேற்றுவதற்கும் இது வழியாகிறது. காற்றை உடலின் வெப்பத்திற்கு ஏற்பச் சூடுபடுத்துவதற்காக மூக்கிற்குள் சுருள் எலும்புகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. மூக்கின் உள்ளே மேற்பாகத்தில் மோப்பதற்கான நரம்புகள் (Nasal nerves) இருக்கின்றன. அவைகளின் மூலம் மூளையில் புலனுணர்ச்சி ஸ்தானத்திற்குப் பொருள்களின் நாற்றம் கொண்டுபோகப் படுகிறது.

எலும்புக் கூடு

உடலைத் தாங்கி நிற்பது அஸ்தி பஞ்சரம் அல்லது எலும் புக் கூடு. அவயங்கள் தங்கள் தங்கள் இடங்களில் நிலைத்து இருப்பது இந்த எலும்புக் கூட்டினுல்தான். எலும்புக் கூடு இல்லாவிட்டால் மனித சரீரம் உருவின்றிப் பிண்டமாகிவிடும். இந்த எலும்புக் கூடு பல தனி எலும்புகளால் சேர்த்துக் கட்டப் பட்டுள்ளது. அவை அடியிற் கண்டபடி:

முதுகுத் தண்டு	26	எலும்புகள்
மார்பெலும்பும் மார்புக்கூடும்	25	,,
தோள், மேல்கை, முன்கை	64	,,
துடை, முழங்கால், பாதம்	62	,,
மண்டை ஓடு	8	,,
முகத்து எலும்புகள்	14	,,
ஆக மொத்தம்	199	,,

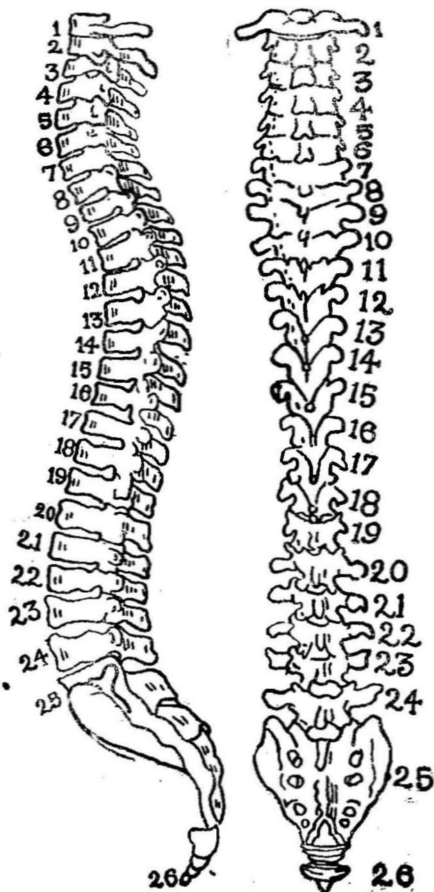


1.	மண்டை.	2.	காரை எலும்பு.
3, 4.	விலா எலும்புகள்.	5.	புய எலும்பு.
6.	ஆரை எலும்பு.	7.	முதுகு எலும்பு.
8.	கூபகம்.	9.	துடை எலும்பு.
10.	நளகம்.	11.	புற குற்பம்

முதுகுத் தண்டு

இது ஒரே எலும்பு போலக் காணப்பட்டாலும் 26 துண்டுகள் சேர்ந்து அமைந்தது. இந்தத் துண்டுகளுக்கு முள்ளெலும்புகள் என்று பெயர். ஒவ்வொரு முள்ளெலும்பும் மற்றொன்றைப் போல இருப்பினும் சில மாறுபாடுகள் உண்டு. ஒரு தனிப்பட்ட முள்ளெலும்பைப் பார்த்தால் ஒரு புறம் வட்டமாக அமைய,

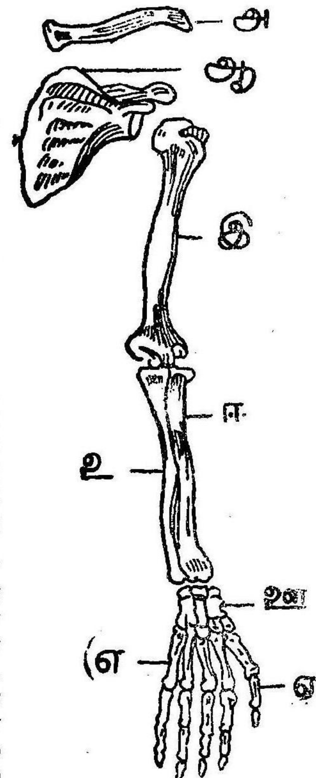
பின்புறத்தில் மூன்று கிளைகள் இருக்கும். வளைவாக இருக்கும் பக்கத்தில் முள்ளெலும்புக் கூட்டின் கிளைகளுள் ஒன்று நேராகப் பின்புறம் நீட்டியிருக்கும். அதற்கு முள்ளெலும்பு நடு முனை என்றும், இரு பக்கத்திலுள்ள எலும்புக் கிளைகளுக்கு முள்ளெலும்புப் பக்க முனைகள் என்றும் பெயர். முள்ளெலும்புகள் ஒன்றன்மேலொன்று அமைந்து ஒரு நீண்ட குழல் கொண்ட முதுகுத் தண்டாகிறது. முதுகுத்தண்டின் குழல் வழியாகத் தண்டு வடம் அல்லது முதுகு நடு நரம்பு (Spinal cord) செல்லுகிறது. மேலே இருக்கும் முள்ளெலும்புகள் சிறியனவாகஇருக்கும். கீழே இறங்க இறங்கச் சற்றுப் பருத்துக்கொண்டே வந்து அடி நுனியில் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து ஐந்து முள்ளெலும்புகள் அமைந்த ஒரு முக்கோண எலும்பாகிறது. முள்ளெலும்புகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் இடையில் தக்கை போன்ற ஜவ்வு இருக்கிறது. முதுகுத் தண்டின் மேற்கோடியிலுள்ள இரண்டு முள்ளெலும்புகளுள் ஒன்று ஆணிபோலவும், மற்றொன்று அதன் சுரை போலவும் அமைந்திருக்கின்றன. முதுகுத் தண்டு வளைந்து கொடுக்கும் போது முதுகுத் தண்டிலுள்ள முள்ளெலும்புகள் ஒன்றோடொன்று உராய்ந்து பிணர்வு உண்டாகும். இந்த உராய்வுப் பிணர்வை நீக்குவதற்காக முள்ளெலும்புகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் இடையிடையே தக்கை போன்ற சதை இருக்கிறது. ஒவ்வொரு முள்ளெலும்பும் மற்றொன்றோடு நடுவிலுள்ள தக்கைச் சதையையும் சேர்த்து இடம் பெயராமல் வெள்ளை நிறமுள்ள தசையால் கட்டப்பட்டிருக்கிறது. இந்த வார்த்தசைக்கு விசி என்று பெயர். ஆணி எலும்புக்குப் பிடரி அச்சு (Axis) என்றும், அதன் மேல் சுரையாக அமைந்திருக்கும் முள்ளெலும்புக்குப் பிடரி வளையம் (Atlas) என்றும்



பெயர். இந்த இரண்டு எலும்புகளும் தலையைத் தாங்குகின்றன. ஆணி அச்சு அமைப்பால், தலையை நாலு பக்கத்திலும் அசைப்பதற்கும் திருப்புவதற்கும் முடிகிறது. இவ்வாறு அமைந்திருப்பதனால் தூக்குப் போட்டுக்கொண்டு தற்கொலை செய்துகொண்டால் உடலின் பாரத்தினால், பிடரி அச்சு ஒடிந்து, உயிருக்கு இன்றியமையாத மூல நரம்புகள் அடங்கிய மூளை முகிழில் (Medulla) அந்த அச்சு எலும்பு பாய்ந்து உடனே உயிர் போய்விடுகிறது. தூக்குத் தண்டனையிலும் இவ்வாறே உயிர் போகிறது.

மார்பு எலும்பு

இது மார்புக் கூட்டின் முன்புறத்தில் நடு விட்டம்போல் அமைந்திருக்கிறது; தொண்டைக் குழியிலிருந்து ஆரம்பமாகி வயிற்றுக்கு மேல் நின்றுவிடுகிறது. இரு புறங்களிலும் விலா எலும்புகள் முதுகந் தண்டிலிருந்து ஆரம்பித்து, மார்பெலும்பின் இருபுறங்களிலும் வந்து சேர்கின்றன. மேல் ஏழு ஜதை எலும்புகள் மார்பெலும்போடு நேராகச் சேர்கின்றன. மூன்று ஜோடி விலா எலும்புகள் அவைகளுக்கு மேலுள்ள விலா எலும்புடன் அமைந்துவிடுகின்றன. மார்பெலும்போடு நேராக இணைவதில்லை. இவை தவிர, 2 ஜோடி விலா எலும்புகள் முதுகுத் தண்டெலும்போடு இணைக்கப்பட்டு முன்புறத்தில் இணைப்பில்லாமல் மார்புக்கூட்டுக்கு அடிப்பாகத்தில் மிதந்தபடி அமைந்திருக்கின்றன.



கையைச் சேர்ந்த எலும்புகள்

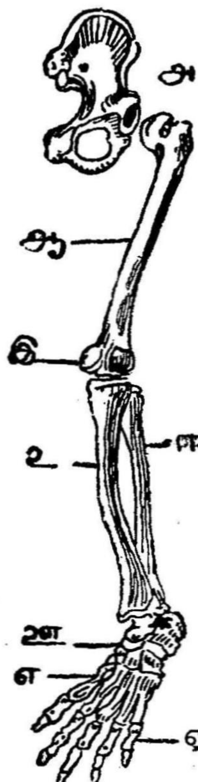
இதில் மொத்தம் 64 எலும்கள் உள்ளன. பக்கம் ஒன்றுக்கு 32.

(அ) காறை எலும்பு	1
(ஆ) கழுத்துப்பட்டை எலும்பு	1
(இ) மேற் கை எலும்பு	1
(ஈ) முன்கையில் ஆரை எலும்பு	1
(உ) முழவெலும்பு	1
(ஊ) கணுக்கை எலும்புகள்	8
(எ) கைத்தலத்து எலும்புகள்	5
(ஏ) விரல் எலும்புகள்	14
மொத்த எலும்புகள்	32

இரண்டு கைகளிலும் சேர்ந்து $2 \times 32 = 64$

இதில் தோள் பட்டை எலும்பு அகலமாக முதுகில் இருக்கிறது. முன்கையில் இரண்டு நீண்ட எலும்புகள் உண்டு. ஒன்றன் பெயர் ஆரை எலும்பு. மற்றொன்று முழவெலும்பு. உள்ளங்கையைப் பார்த்த வாக்கில் ஆரை எலும்பு, கட்டைவிரல் பக்கமும், முழவெலும்பு சுண்டுவிரல் பக்கமும் நிற்

கும். முன் கையைத் திருப்பும்பொழுது ஆரை எலும்பு முழ வெலும்புக்கு மேல் திருகி நிற்கும். கைக் கட்டைவிரலில் இரண்டு எலும்புகள் இருக்கின்றன. மற்ற விரல்கள் மூன்று எலும்புகள் கொண்டவை.



கால் எலும்புகள்

(அ) இடுப்பு எலும்பு	1
(ஆ) துடை எலும்பு	1
(இ) முழங்கால் சிப்பி	1
(ஈ) கொண்டை எலும்பு அல்லது குதிரை முக எலும்பு அல்லது நளகம்	1
(உ) கெண்டைத்துணை எலும்பு, சரகு எலும்பு	1
(ஊ) கணைக்கால் எலும்புகள்	7
(எ) மிதி எலும்புகள் அதாவது பாதத்தி லுள்ள எலும்புகள்	5
(ஏ) கால் விரல் எலும்புகள்	14
ஆக மொத்தம்	31

இரு கால்களிலும் சேர்ந்து $2 \times 31 = 62$

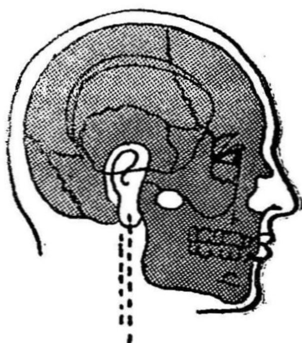
தலை எலும்புகள்

கபாலம் அல்லது மண்டையோட்டு எலும்புகள் 8

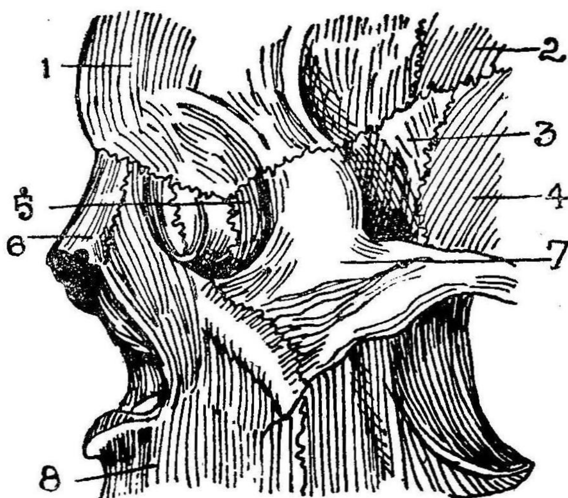
அவையாவன:

பிடரி எலும்பு	1
கபால பாரிச எலும்புகள்	2
நெற்றி எலும்பு	1
பொட்டு எலும்புகள், பொருத்தெலும்புகள்	2
இறக்கை எலும்பு	1
பூச்சிக்கூடு எலும்பு	1
	8

மூக்கு எலும்புகள்	2
கண்ணீர் எலும்புகள்	2
கன்னத்து எலும்புகள்	2
மேல்வாய் எலும்புகள்	2
மேல் மோவாய் எலும்புகள்	2
கீழ் மோவாய் எலும்பு	1
நாசி எலும்பு	1
நாசிச் சுருள் எலும்புகள்	2
	14



கபாலத்திலும் முகத்திலும் உள்ள எலும்புகள்



1. நெற்றி எலும்பு. 2. கபால பாரிச எலும்பு. 3. பொட்டு எலும்பு. 4. இறக்கை எலும்பு. 5. கண்ணீர் எலும்புகள். 6. மூக்கு எலும்புகள். 7. கன்னத்து எலும்பு. 8. கீழ்மோவாய் எலும்பு.

அ. பிடரி எலும்பு.

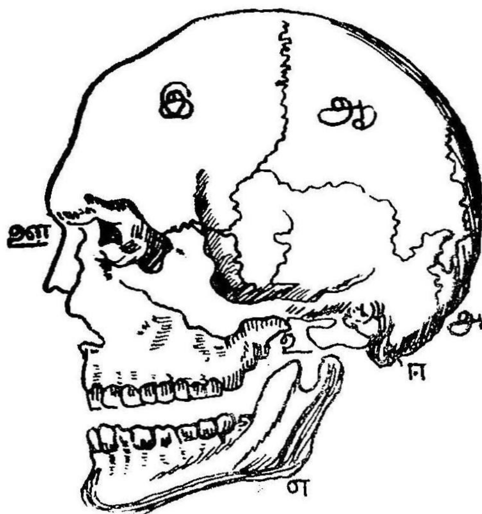
ஆ. கபால பாரிச எலும்புகள்.

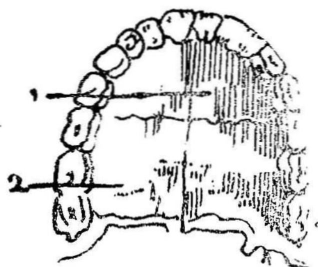
இ. நெற்றி எலும்பு

ஈ. பொட்டு எலும்புகள், பொருத்தெலும்புகள்.

உ. இறக்கை எலும்பு.

ஊ. பூச்சிக்கூடு எலும்பு.





1. முன் உள் மோவாய் எலும்பு
2. பின் உள் மோவாய் எலும்பு



1. மூக்கு நடு எலும்பு
2. மேல் மோவாய் எலும்பு

எலும்புகளின் பாகங்கள்

எலும்புகளும் மற்றத் தாதுக்களைப் போலவே உயிரணுக்களால் ஆக்கப்பட்ட பொருள்கள். எலும்புகளின்மேல் மெல்லிய உறை ஒன்று இருக்கிறது. அதற்கு அஸ்திப்புறணி (Periosteum) என்று பெயர். மூட்டுகளில் எலும்பு முனைகள் குருத்தெலும்பால் (Cartilaga) மூடப்பட் டிருக்கும்; குருத்தெலும்பு என்பது இளகிய எலும்புத் தாதுவாகும், எலும்புகளை மூடியிருக்கும் அஸ்திப்புறணியினின்று அநேக ரத்தக் குழாய்கள் எலும்புக்குள் சென்று, அதற்கு வேண்டிய சத்துக்களைக் கொடுக்கின்றன. எலும்பைக் குறுக்கே வெட்டினால் நடுவில் ஒரு புரை காணப்படும். இந்தப் புரையில் கொழுப்புச் சத்து இருக்கிறது. அதற்கு மஜ்ஜை (Marrow) என்று பெயர். எல்லா எலும்பு நுனிகளும், தட்டை எலும்புகளும் உள்ளே கடற் பஞ்சுபோல் சிறு துளைகள் நிரம்பியனவாக இருக்கும். எலும்பை எரித்தால் சாம்பலாகும். அது எலும்பின் எடையில் மூன்றில் இரண்டு பாகம் இருக்கும். எலும்புச் சாம்பலின் பெரும் பகுதியான தாதுக்கள் எரியமும் சுதையமும் ஆகும்.

தசைகள்

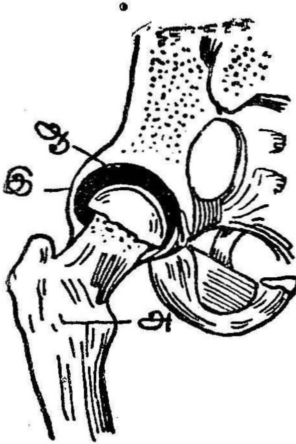
உடம்பிலுள்ள தாதுக்களில், உடலுக்கு வேண்டிய இயக்கங்களை இயக்குவன தசைகள். அவைகள் இருவகை. ஒன்று **தானியங்கு தசை** (Voluntary) மற்றொன்று **ஏவல் தசை.** (Involuntary). நமது மனம் ஏவியபடி வேலை செய்வது ஏவல் தசை. கையைத் தூக்குவது, இறக்குவது, நடப்பது போன்ற வேலைகளை ஏவல் தசைகள் செய்கின்றன. இருதயம், நுரையீரல், இரைப்பை, குடல்கள் இவையெல்லாம் தானியங்கு தசைகளால் ஆனவை; தம்தம் வேலையைத் தாமே செய்துகொண்டு போகும்; நமது உத்தரவுக்கோ கட்டுக்கோ அடங்கி வேலை செய்யா, ஏவல் தசையில் தசை நிணநீர் இருக்கும். தசையை எடுத்துப் பிழிந்தால் சொட்டுச் சொட்டாக அதனின்று இந்த நிணநீர் வடியும். அப்படி வெளிவரும் நீர் சிறிது நேரத்துக்கெல்லாம் உறைந்து

விடும். உயிர் போன பிறகு சிறிது நேரத்தில் பிணம் விறைத்து விடுகிறது. அதற்குக் காரணம் இந்த நிணநீர் உறைந்து போய் விடுவதுதான். நெடுநேரத்திற்குப் பிறகு சரீரம் மறுபடி இளகுவதற்குக் காரணம், தசைகள் அழுக ஆரம்பிப்பதுதான்.

மூட்டுகள்

உடலில் எலும்புகள் தசைகளினுலும் விசிகளினுலும் (Ligaments) தசைக் கயிறுகளினுலும் (Tendons) ஒன்ருேடு ஒன்று பிணைக்கப்பட் டிருக்கின்றன.

இடைமூட்டு

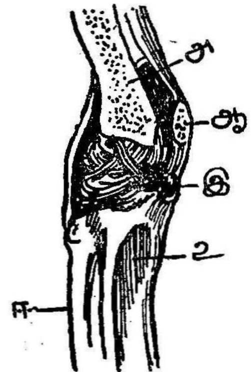


அ: துடை எலும்பு.
ஆ: உறை விசி.
இ: இடை எலும்பு.

துடை எலும்பு மேல் பாகத்தில் பருத்து உருண்டையாக இருக்கிறது. உருண்டைக்குக் கீழ் எலும்பின் கழுத்து நீண்டு வளைந்து இருக்கும். துடை எலும்பின் தலை இடுப்பெலும்பில் உள்ள ஒரு குழிக்குள் அமைந்து உடலைத் தாங்கி நிற்கிறது. துடை எலும்பும் இடுப்பெலும்பும் ஒரு விசியால் கட்டி இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அது சில இடங்களில் பருத்தும் சில இடங்களில் மெலிந்தும் எலும்பு மூட்டைச் சுற்றிலும் இருக்கிறது. இதற்கு உறைவிசி (Synovial sac) என்று பெயர். மூட்டிற்குள் வழுவழுப்புள்ள பசை போன்ற வெண்ணிற நீர்ப்பொருள் ஒன்று இருக்கிறது, இது மூட்டுகள் வேலை செய்யும்போது எலும்புகளுக்கு வழுவழுப்புத் தருகிறது, இதற்குப் பொருத்து மசவு (Synovial Fluid) என்று பெயர்.

முழங்கால் மூட்டு

இந்த மூட்டு ஒரேபக்கம் இயங்கும். கால்களைப் பின்புறம் மடக்கவும் நேரில் நிற்கவுந்தான் முடியும். இதற்குக் கீல்மூட்டு என்று பெயர். முழங்காலில் துடை எலும்பின் அடி முனையும் கெண்டைக்கால் எலும்பின் மேல்முனையும் சேர்ந்து ஒரு மூட்டாக இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த மூட்டுக்கு மேல் முழங்கால் சிப்பி இருக்கிறது. கெண்டைத் துணை எலும்பு, மூட்டில் சேருகிறதில்லை. மூட்டில் எலும்புகள் குறுக்கிடு விசிகளால் கட்டப்பட்டு உறை விசியால் மூடப்பட்டிருக்கின்றன.



அ: துடை எலும்பு. ஆ: முழங்கால் சிப்பி. இ: குறுக்கிடு விசிகள். ஈ, உ: கெண்டைக்கால் எலும்புகள்.



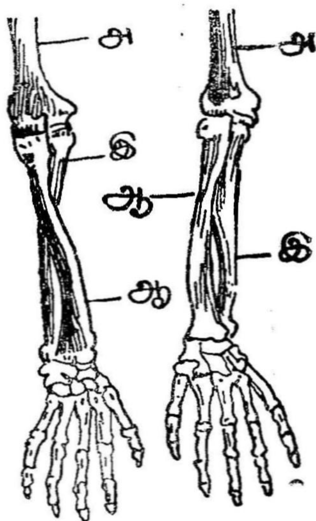
முழங்கை மூட்டு

முழங்காலைப் போலவே முழங்கை மூட்டும் கீல்மூட்டு. மேல் கை எலும்பின் அடிமுனையும் முன்கையின் ஆரை எலும்பு, முழவெலும்பு இவைகளின் மேல் முனைகளும், ஆக மூன்று எலும்பு முனைகள் முழங்கை மூட்டில் பொருந்துகின்றன. மற்ற மூட்டுகளைப் போலவே இதற்கும் உறைவிசி உண்டு. ஆரை எலும்பு முழவெலும்பின் மேல் புரண்டு உருளுவதால் முன் கையை முன்னும் பின்னும் திருப்ப முடியும்.

அ: மேல்கை எலும்பு. ஆ: தசை. இ: முழவெலும்பு ஈ: பொருத்து மசவு

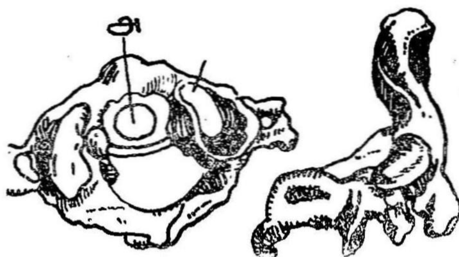
மணிக்கட்டு

இந்த எலும்புப் பொருத்து முன்னும் பின்னும் மடங்கும்; சிறிதளவு இரு பக்கமும் வளையும்.



அ: மேல்கை எலும்பு.
ஆ: ஆரை எலும்பு.
இ: முழவெலும்பு

கழுத்து



அ: பிடரி வளையம். ஆ: பிடரி அச்சு.

தலை, பிடரி வளையத்துடன் பிணைந்து ஒரு பொருத்தாகிறது? இவை இரண்டும் சேர்ந்து, இரண்டாவது முள்ளெலும்பாகிய பிடரி அச்சில் பூட்டப்பட்டு, ஒரு பொருத்து ஆகிறது. இந்த அமைப்பினால் தலையை வேண்டியவாறு திருப்பவும் குனியவும் நிமிரவும் முடிகிறது.

அத்தியாயம் 4

ரத்தம், ரத்த ஓட்டம், இருதயம்

மனித சரீரம் பல தாதுக்களால் அமைக்கப்பெற்றது. அவைகளில் முக்கியமானதும் உயிர் தரிக்க இன்றியமையாதது மாக உள்ளது ரத்தம் அல்லது உதிரம். அது தேக எடையில் பத்தில் ஒரு பங்கு கொண்டது. ஒரு மனிதனுடைய சரீரத்தில் உள்ள ரத்தம் பத்து முதல் பதினன்கு ராத்தல் எடையுள்ளது; பட்டணம் படிக்குக் கிட்டத்தட்ட நான்கு படியாகும். நல்ல சிவப்பான நிறம். அது சதாகாலமும் சரீரம் முழுவதும் வியாபித்து ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. தாய் வயிற்றில் நான்காவது மாதமே கருவில் ரத்த ஓட்டம் தொடங்கி விடுகிறது. உதிரம் தேகத்தின் உஷ்ண நிலையாகிய 98½ பாகை கொண்டது; ருசியில் உவர்ப்பு. எல்லா அங்கங்களுக்கும் சத்தும் உணவும் கொண்டு செல்வது அதன் வேலை. ரத்தத்தின் சிவப்பு நிறம் அதனுள் மிதந்து செல்லும் ஏராளமான சிறிய உருண்டை வடிவமான சிவப்பு அணுக்களினல் உண்டாகிறது. இந்த அணுக்களுக்குப் பெயர் செந்தாதுக்கள் (Red corpuscles). இது தவிர உதிரத்தில் வெண் தாதுக்களும் (White corpuscles) இருக்கின்றன. ஆனல் இந்த வெண்தாதுக்களின் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாயிருப்பதால் சிவப்பு நிறத்தில் மறைந்துவிடுகின்றன. ஒவ்வொரு சிறிய சொட்டு ரத்தத்திலும் 3000 வெண் தாதுக்களும் ஐம்பது லக்ஷம் செந்தாதுக்களும் இருக்கின்றன. கணக்கிட்டுப் பார்த்தால் 5''0 செந்தாதுக்களுக்கு ஒரு வெண் தாது வீதம் இருக்கும். இவை தவிர இவை மிதந்துகொண்டிருக்கும் நிணநீர் (Plasma) இருக்கிறது. தேகத்தை விட்டு ரத்தம் வேளியே வருமானல் வெகு சீக்கிரத்தில் அது உறைந்து போகும். உதிரத்தில் கலந்து நிற்கும் நார்த் தாதுவினல் (Fibrin) அப்படி உறைகிறது.



ரத்தத்தில் உள்ள தாதுக்கள்

அ: செந்தாதுக்கள்

ஆ: வெண்தாதுக்கள்

தேக அமைப்புக்கு ரத்தம் இன்றியமையாதது. எந்தக் காரணத்தினலாவது தேகத்தினின்று உதிரம் வெளிப்பட்டுத் தேகத்திற்கு அபாயம் உண்டாகும் நிலை ஏற்பட்டால், காற்றுப் பட்ட மாத்திரத்திலேயே உறையும் தன்மை பெற்றிருப்பதால் மேற்கொண்டு ரத்தம் இழக்காமல் தன்னைத் தானே காப்பாற்றிக்கொள்ளும் பாதுகாப்பு இயற்கையிலேயே ஏற்பட்டிருக்

கிறது. உதிரத்தின் நார்த்தாதுவை அதிலிருந்து எடுத்து விட்டால் ரத்தம் உறையாது. ரத்தம் தேகத்திற்கு அவசியமான உணவைக் கொண்டுபோகிறது. பிராணவாயு (Oxygen), எரிதாதுக்கள் (Carbon), ஊன்தாதுக்கள் (Nitrogen), கொழுப்பு (Fats,), உப்பு (Salt), ஆகியவைகளை நாம் உண்ட ஆகாரத்திலிருந்து எடுத்துச் செல்லுகிறது. பசி என்னும் உணர்ச்சி வயிற்றிலிருந்து உண்டாவதாக நாம் நினைக்கிறோம். உண்மையில் நமது உடல் அமைப்பிலிருக்கும் எல்லா அணுக்களிலும் ஏற்படும் தேவையே பசி என்கிற உணர்ச்சியாகும். வாய், வயிறு, குடல், இவற்றின் மூலம் உணவைப் பக்குவப்படுத்திய பிறகு அந்தச் சத்து, ரத்தத்துடன் கலந்து மற்ற அணுக்களின் உணவுக்காகச் செல்லுகிறது. தேகத்தில் ஓடும் உதிரம் இவ்வாறு உணவு ஊட்டுவதல்லாமல் எல்லா விதமான சதையிலிருந்தும் அழுக்கையும், வேண்டாத பொருளையும் கொண்டு போகும் வடிகாலாகவும் அமைந்திருக்கிறது. சதா உற்பத்தியாகிக்கொண் டிருக்கும் அமில வாயு (Carbon dioxide), மூத்திரப் பொருள் (Urea) முதலிய மலங்களை ரத்தம் எடுத்துக் கொண்டு வந்து அவற்றைத் தேகத்திலிருந்து கழிப்பதற்காக ஏற்பட்டிருக்கும் அவயவங்களில் கொண்டு சேர்த்து அழுக்குகளை நீக்கித் தேகத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது. இந்த வேலைகளைச் செய்வது உதிரத்திலுள்ள செந்தாதுக்களும் நிணநீருந்தான்.

வெண்தாதுக்களைப் பூதக்கண்ணாடியில் வைத்துப் பார்த்தால் அவை அடிக்கடி உருமாறிக்கொண் டிருப்பதைப் பார்க்கலாம். இவைகளின் வேலைகள் தேகப் பாதுகாப்புக்கு மிகவும் முக்கியமானவை. தேகத்துக்குத் தீங்கிழைக்கக்கூடிய விஷங்கள், வியாதியை உண்டுபண்ணும் கிருமிகள் ஆகியவைகள் உட்புகுந்தால் அவைகளை அழித்துச் சரீரத்தைக் காப்பாற்றும் காவலாளியைப் போன்ற வேலையைச் செய்வது, இந்த வெண்தாதுக்களின் முக்கியமான வேலை. உதிரத்திலுள்ள செந்தாதுக்கள் சிறியனவாக இருந்தாலும் பூதக் கண்ணாடியில் நன்றாகத் தென்படும். அவை மெல்லிய பஞ்சு போன்ற சதையாலானவை. ஒவ்வோர் உதிரச் செந்தாது அணுவிலும் அதற்குச் செந்நிறம் கொடுப்பது அதிலுள்ள குருதிச் செம்பொருள் (Haemoglobin). இது அந்தச் செந்தாதுவில் நூற்றில் தொண்ணூறு பங்கு இருப்பது. செந்தாதுக்கள் பிராணவாயுவை உட்கொண்டு அதைச் சரீர அமைப்பிலுள்ள எல்லா அணுக்களுக்கும் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கின்றன. இந்தச் செந்தாதுக்களே உடலமைப்பில் பல இடங்களில் உண்டாகும் அமிலவாயுவை (Corbon-di-oxide) எடுத்துக்கொண்டு வந்து இருதயத்தில் சேர்த்து, நுரையீரலுக்கு அனுப்பி மூச்சின் மூலம் வெளிப்படுத்துகின்றன; அதனால் சரீரம் இடைவிடாமல் சுத்தப்பட்டு வருகிறது.

வெகு நுண்ணிய குழல்களின் மூலம் ரத்தம் செல்லும் போது நிணநீர் அவைகளிலிருந்து கசிந்து வெளியிலுள்ள சதைக்கு வேண்டிய சத்துக்களைக் கொடுக்கிறது. கசிந்த நிணநீரில் உபயோகப்பட்டது போக மிஞ்சியதெல்லாம் சிறுகச் சிறுகச் சேர்ந்து இதற்கென்றுள்ள தனிக் குழாய்கள்- நிணநீர்க் குழல்கள் - (Lymphatics) மூலம் கடைசியாக இருதயத்துக்குப்

போய்ச் சேர்ந்து விடுகிறது. நிண நீர்க்குழாயின் அமைப்பில் ஆங்காங்கே சிறிய மொச்சைக் கொட்டைப் பருமனுள்ள கட்டிகள் உண்டு. அவைகளிற் புகுந்து புகுந்து நிணநீர் புறப்பட்டுச் செல்லுகிறது. இந்தக் கட்டிகளில் (Lymphatic glands) வெண் தாதுக்கள் உற்பத்தியாகும். அவைகளையும் எடுத்துக்கொண்டு வந்து முடிவில் ரத்தத்தில் நிணநீர் சேர்ந்துவிடுகிறது.

தேகத்தில் இருதயமானது இடைவிடாமல் துடித்து, ரத்தத்தைத் தள்ளுவதனால் ரத்தம் எப்பொழுதும் ஓடிக்கொண் டிருக்கிறது. இருதயம் பெரிய தாமரை மொட்டு ஒன்றைத் தலைகீழாகப் பிடித்தால் எப்படி இருக்குமோ அதுபோன்ற வடிவம் கொண்டதாக இருக்கிறது. இருதயம் மார்பில் இடது பாகத்தில் இரண்டு ஈரலுக்கும் மத்தியில் அமைந்திருக்கிறது. அது நீர் கொண்ட ஓர் உறைக்குள் அடங்கியிருக்கிறது. இதயத்தில் நான்கு அவுன்ஸ் (கால் ராத்தல்) கொள்ளக்கூடிய இடம் இருக்கிறது. அது சதையால் செய்யப்பட்ட ஒரு பை என்று சொல்லலாம். அதன் மேற்பாகத்தில் கனத்த ரத்தக் குழாய்கள் உட்புகுந்தும் வெளிக் கிளம்பியும் இருக்கின்றன. இருதயம் நான்கு அறைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இருதயம் எப்பொழுதும் துடித்துக்கொண்டே இருக்கும். அதாவது, அதனிலுள்ள புரை சுருங்கிக்கொண்டும் விரிந்து கொண்டும் இருக்கும். இந்த அறைகளில் எப்பொழுதும் ரத்தம் நிரம்பியுள்ளது. ஒரு ரப்பர்ப் பையினுள் தண்ணீரை அடைத்து அதை அமுத்தினால் துவாரம் இருப்பின் அதன் வழியாக எப்படி வேகத்தோடு நீர் வெளிவருமோ அதுபோலவே இருதயம் சுருங்கும்போது ரத்தம் குழாய்கள் மூலம் ஓடுகிறது. இருதயம் சுருங்கும்போது அதன் அடிப்பாகம் துடிப்பதை ஐந்தாவது விலா எலும்புக்கும் ஆறுவது விலா எலும்புக்கும் மத்தியில் நடுமார்பிலிருந்து இடது புறமாக மூன்றரை அங்குலத்தில் விரல் வைத்துப் பார்த்தால் உணரலாம். மெலிந்த உடல்களில் மேலே குறிப்பிட்ட இடத்தில் இருதயம் துடிப்பது கண்ணுக்கே தெரியும்.

இருதயமானது ஒரு நிமிஷத்திற்குச் சுமார் 75 தரம் துடித்து, அதாவது, சுருங்கியும் விரிந்தும் வேலை செய்கிறது. ஒவ்வொரு தடவையும் குறைந்தது நான்கு வீச ராத்தல் (Four Ounces) ரத்தமாகிலும், ஏற்கனவே நிறைந்திருக்கும் ரத்தக் குழாயில் செலுத்தப்படுகிறது. ரத்தக் குழாயும் விரிந்து சுருங்கக் கூடியதாகையால், அதிகமாக வரும் ரத்தத்தை ஏற்றுக்கொள்கிறது. அதுவும் மறுபடி சுருங்கி ரத்தத்தை மேலே செலுத்துகிறது. ரத்தக் குழாயானது விரிந்தும் சுருங்கியும் உண்டாகும் அலை இயக்கம் மேலே இயங்கிச் செல்லுகிறது. இதுவே நாடித் துடிப்பு. சரீரத்தில் மேலாக இருக்கும் ரத்தக் குழாய்களில் இந்த நாடித் துடிப்பைக் (Pulse) கையை வைத்துக் காண முடியும். இரண்டு முன் கைகளின் மணிக்கட்டுக்கு மேலாக நாடி அடிப்பது இதுவே. நாடி அல்லது அலை இயக்கம் (Pulse wave) செல்லும் வேகமும், ரத்தம் ஓடும் வேகமும் வெவ்வேறு. ஓடும் ஆற்றுத் தண்ணீரில் ஓர் உலர்ந்த இலை விழுந்தால், அந்த இலை தண்ணீரோடு செல்லும்; நீரின் வேகத்தை இலை காட்டும்.

ஆனால், அதே தண்ணீரில் உண்டாகிய அலை இயக்கம் மிகவும் வேகமாக, விழுந்த இலையை முந்திக்கொண்டு பரவிச் செல்வதைப் பார்க்கலாம். இதைப் போலவே ரத்தக் குழாய்க்குள் ரத்தம் ஓடுவதன் வேகத்தைக் காட்டிலும் இருதயத்தின் துடிப்பு, அலை இயக்கமாக (Pulse wave) அதிக வேகத்துடன் முன் செல்லுகிறது. ரத்தக் குழாயின் அலை 100 விநாடிக்கு முப்பது அடி வேகத்தில் போகிறது. இருதயத்திலிருந்து கை நாடிக்கு வருவதற்கு 1/10 விநாடி நேரம் பிடிக்கிறது. ஆனால், ரத்தம் இருதயத்திலிருந்து கை நாடிக்கு வந்து சேர ஐந்து விநாடி (செகண்டு) நேரம் பிடிக்கிறது. ரத்தக் குழாய்களை அந்த அந்த இடத்தில் வெவ்வேறு பெயர்களால் உடல் ஆராய்ச்சி நூலில் குறிப்பிடுகிறார்கள். இருதயத்தை விட்டுப் புறப்படும் மூல ஸ்தானத்தின் பெயர் கண்டரை (Aorta). அது பல ஆயிரம் கிளைகளாகப் பிரிந்து பிரிந்து சென்று, சரீரத்தில் எல்லாப் பாகத்திலுமுள்ள உயிர் அணுக்களுக்கு (Cells) வேண்டிய உணவு அளித்து அவைகளின் அசுத்தத்தை எடுத்துக்கொண்டு நுண் குழாய்கள் மறுபடியும் ஒன்றேடொன்று சேர்ந்து பெரிய குழாயாகி (Veins) இருதயத்துக்குத் திரும்புகிறது. இப்படித் திரும்பும் தாய்நாளத்திற்குப் பெருவடி குழாய் அல்லது மகா நாளம் (Vena cava) என்று பெயர். கண்டரையிலும் அதன் கிளைகளிலும் இருக்கும் ரத்தம் நல்ல சிவப்பு; வேகமாக ஓடுகின்றது; மகா நாளத்தில் ஓடும் ரத்தம் உடலின் அழுக்குகளுடன் திரும்புவதால் அதன் நிறம் மாறுபட்டுச் சற்றுக் கறுப்பாயிருக்கும். மகா நாளத்தின் ரத்த ஓட்டம் மெதுவாக இருக்கும்; கண்டரையின் ரத்த வேகம்போல் இராது.

இருதயம் சுருங்கி ரத்தத்தை அழுத்தி ரத்தக் குழாய்களுக்குள் தண்ணீர் இறைக்கும் யந்திரம் போலச் செலுத்துவதாலும், மிகவும் நெருக்கமாக ஒரு கட்டின் பேரில் போவதாலும் அதன் அழுத்தும் வேகத்தை (Blood pressure) அளந்து நிர்ணயப்படுத்த முடியாது.

அவயவங்கள் வேலை செய்யும் காலத்தில் அவைகளுக்குச் சாதாரணமாக இருக்கும் காலத்தைவிட ரத்தம் அதிகம் தேவை. தேவைக்குத் தகுந்தபடி அதிக ரத்தம் ஓடும்படி இருதயமும் அதிக வேலை செய்வதால் ரத்தக் குழாயிலும் ரத்தம் வேகமாக ஓடுகிறது. இதற்காக ரத்தக் குழாய்கள் விரியவும் சுருங்கவும் உடலிலுள்ள நரம்புகள் (Nerves) வேலை செய்கின்றன. வயிறு நிரம்ப உணவு உண்டபின் அந்த உணவை ஜரிப்பதற்காக அதிக ரத்தம் வயிற்றுக்குப் போகிறது. தேகத்தின் மற்றப் பாகங்களில் இருக்கும் ரத்தம் சற்றுக் குறைந்து வயிற்றுக்கு அதிகமாகப் போகிறது. இதனால்தான் நல்ல விருந்து அருந்தியபின் களைப்பு உண்டாகிறது. சில சமயம் உறக்கமும் வருகிறது. இப்படியே ஒவ்வோர் அவசியமும் வேலை செய்யும்போது தேவைக்குத் தகுந்தபடி அவைகளுக்கு உணவளிக்கும்படியாக இயற்கையில் உடலின் அமைப்பு வேலை செய்துவருகிறது.

இருதயம் தினசரி செய்யும் வேலையை நன்கு கணக்கிடலாம்.

ஒரு மனிதனை ஐந்நூறு அடி உயரம் தூக்குவதற்கு எவ்வளவு சக்தி செலவழியுமோ அவ்வளவு வேலையை இருதயம் ஒவ்

வொரு நாளும் செய்து வருகிறது. இவ்வளவு சக்திகொண்ட, கையால் இயக்கக்கூடிய தண்ணீர்ப் பம்பு (Pump) மனிதனுல் இதுகாறும் இன்னும் சிருஷ்டிக்கப்படவில்லை. மேலும், அரை ராத்தல் எடையுள்ள மாமிசத்தைக்கொண்ட ஒரு சிறிய அவயவம் மகத்தான இந்த வேலையைச் செய்வது ஆச்சரியத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. ஒரு நிமிஷத்துக்கு ஒரு காலன் (Gallon) ரத்தத்தை அது அழுத்தித் தள்ளுகிறது (Pump action). இது நிமிஷத்துக்குள் இருதயத்திலிருந்து புறப்பட்டுத் தேகம் முழுவதும் சுற்றிவிட்டுத் திரும்பவும் இருதயத்துக்கு வந்து சேர்ந்துவிடுகிறது. இந்த நிமிஷத்தில் 10 முதல் 15 ராத்தல் நிறை ரத்தத்தை இது ஏற்கிறது. இதைவிட மூன்று மடங்கு வேலை செய்யும் திறமையும் இருதயத்துக்கு உண்டு.

கைநாடி நிமிஷம் ஒன்றில் அடிக்கும் (Pulse) கணக்கு வருமாறு:

பிறந்த சிசுக்களுக்கு	130-150
1-2 வயசுக்குள்	110-120
2-10 வயசுக்குள்	90-100
10-14 வயசுக்குள்	80-90
அதற்குப் பிறகு	72

ஆனுல் இது எல்லோருக்கும் ஒரே விதமாக இராது. மேலே கண்டிருப்பது சராசரிக் கணக்கு.

ரத்தத்தில் உப்புச் சத்து அல்லது க்ஷாரம் அதிகமாக இருக்கிறது. கடல் தண்ணீரில் எவ்வளவு க்ஷாரம் இருக்கிறதோ அவ்வளவு ரத்தத்தில் இருக்கிறது. இந்த உப்பு இல்லாவிடில் ரத்தத்தில் முக்கியமாயுள்ள செந்தாதுக்கள் வெடித்து அழிந்துவிடும்.

ரத்தத்தில் செந்தாதுக்கள் குறைந்துபோனுல் ரத்த சோகை என்னும் வியாதி ஏற்படும். ரத்தத்தில் ஏற்படும் வியாதிகள் பல. மலேரியா (Malaria) என்னும் குளிர் காய்ச்சல் கொசுக்கடி மூலம் உண்டாகிறது. கொசுவானது கடிக்கும்போது ஊசிபோன்ற சிறு தும்பிக்கையைக்கொண்டு குத்தித் தனது உமிழ்நீரை முதலில் தேகத்தில் செலுத்திப் பிறகு ரத்தத்தை உறிஞ்சுகிறது. கொசுவின் உமிழ்நீர்ப் பையில் மலேரியாக் கிருமிகள் வசிக்கின்றன. இவற்றில் சில பூச்சிகள் ரத்தத்தில் சென்றுவிட்டால் சில நாட்களுக்குள் லக்ஷக்கணக்காக அதிகரித்துக் குளிர் காய்ச்சலை உண்டாக்குகின்றன. யானைக்கால் (Filariasis) முதலான வியாதிகளும் கொசுக்கடியால் ரத்தத்தின் மூலம் பரவுகின்றன. பாம்புக்கடி, தேள்கடி, குடலில் கொக்கிப் புழுக் (Hookworm) கடி இவைகள் எல்லாம் ரத்தத்தின் மூலம் பரவும் பல வியாதிகள். இரவில் படுத்து உறங்கும்போது கொசுவலை கட்டிப் படுக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்ய முடியாதவர்கள் கொஞ்சம் மண்ணெண்ணெயை உடம்பில் திறந்திருக்கும் பாகங்களில் தடவிக்கொண்டு படுத்தாலும் கொசு அண்டாது.

ரத்தத்தில் க்ஷாரம் இருப்பதுபோலவே, புளிச் சத்தும் இருக்கிறது. ரத்தத்தில் கலந்திருக்கும் கரியமிலவாயுவே இந்தப் புளிச் சத்துக்குக் காரணம். ஆனுல் புளிப்பைக் காட்டிலும் ரத்தத்தில் உள்ள உப்புச் சத்து அதிகமாக இருப்பதால் ரத்தம் உப்பாகவே (Alkali) இருக்கிறது. சற்று நேரம் மூச்சுத் தடைப் பட்டால் ரத்தத்தில் புளிச் சத்து அதிகமாகும். ஆகாரம் எவ்வளவு புளிப்பாக உண்டபோதிலுங்கூட ரத்தம் உப்பாகவே இருக்கும். ரத்தத்தில் புளிப்பு அதிகமாகாமலும், அப்படி அதிகப் பட்டால் அதை மூத்திரத்தின் மூலம் வெளிப்படுத்தி ரத்தத்தின் புளிப்பு உவர்ப்புத் தராதரம் (Ratio) மாறுபடாமலும் பாது காப்பதற்காக இரு மூத்திரக் குண்டிக்காய்கள் (Kidneys) இரண்டு விலாவிலும் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஓடி ஆடித் திரிந்து வேலே செய்வதனுல் ரத்த ஓட்டம் சரியாக இருப்பதோடுகூட, ரத்தத்தில் இருக்கும் சத்துக்களும் அவற்றுக்கு உள்ள வீதாசாரப் பொருத்தமும் காப்பாற்றப்பட்டுத் தேகம் ஆரோக்கிய நிலேயில் நிற்கும்.

நோயற்ற தேகத்தின் சராசரி எடை அடியில் ராத்தல் கணக்கில் காணப்படும்:

சரீரத்தின் எடை

வயசுப் பிரகாரம் ஆண்களுக்கு உயரமும் எடையும் இருக்கவேண்டிய பட்டியல்

உயரம்	வயசு									
அடி அங்குலம்	19-20	21-22	23-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59
5-0	108	114	118	122	126	128	131	133	134	135
5-1	113	118	121	124	128	130	133	135	136	137
,,-2	118	122	124	126	130	132	135	137	138	139
,,-3	122	126	128	129	133	136	138	140	141	142
,,-4	125	129	131	133	136	138	141	143	144	145
,,-5	129	132	134	137	140	142	145	147	148	149
,,-6	132	136	138	141	144	146	149	151	152	153
,,-7	136	140	142	145	148	150	153	155	156	158
,,-8	140	143	146	149	152	155	158	160	161	163
,,-9	144	147	150	153	156	160	163	165	166	168
,,-10	148	151	154	157	161	165	168	170	171	173
,,-11	153	156	159	162	166	170	174	176	177	178
6-0	159	162	165	167	172	176	180	182	183	184
,,-1	164	167	170	173	178	182	186	188	190	191
,,-2	169	173	176	179	184	189	193	195	197	198

வயசுப் பிரகாரம் பெண்களுக்கு உயரமும் எடையும் இருக்கவேண்டிய பட்டியல்

உயரம்	வயசு									
அடி அங்குலம்	19	20	21-22	23-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54
4-10	98	102	106	110	113	116	119	123	126	129
"-11	103	107	109	112	115	118	121	125	128	131
5-0	109	112	113	115	117	120	123	127	130	133
"-1	113	115	116	118	119	122	125	129	132	135
"-2	116	118	119	120	121	124	127	130	135	138
"-3	120	121	122	123	124	127	130	135	138	141
"-4	123	124	125	126	128	131	134	138	141	144
"-5	126	127	128	129	131	134	138	142	145	148
"-6	129	130	134	133	135	138	142	146	149	152
"-7	131	133	135	137	139	142	146	150	153	156
"-8	135	137	139	141	143	146	150	154	157	161
"-9	138	140	142	145	147	150	154	157	161	165
"-10	141	143	145	148	151	154	157	161	164	169
"-11	145	147	149	151	154	157	160	164	168	173
6-0	150	152	154	156	158	161	163	167	171	176

அத்தியாயம் 5

உணவு

நாம் உயிருடன் இருக்கவேண்டுமானுல் உணவு எப்படி இருக்க வேண்டும், எவ்வளவு உண்ணவேண்டும், எப்பொழுது உண்ணவேண்டும், எதை உண்ணவேண்டும், ஏன் உண்ண வேண்டும் என்பவற்றைச் சரியாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். உயிருள்ள பிராணிகளுக்கெல்லாம் பசி உண்டு. தேகத்தில் உள்ள அணுக்களின் சத்துக் குறைவுபடாமல் இருப்பதற்கு உணவு ஊட்ட வேண்டும். இந்த அவசியத்தைத் தெரிவிக்கும் அறிகுறியே பசி என்பது. பசியைத் தணிப்பதற்காக உணவை உட்கொள்ளுகிறோம். ஆனுல் பணம் உள்ளவர்கள் பெரும்பாலும் பசிக்கு உணவு அருந்த வேண்டிய முறையை மறந்து ருசிக்காகவே உண்ணும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டு வருகிறார்கள். வியாதி இல்லாமல் ஆரோக்கியமாகச் சரீரத்தைக் காப்பாற்றுவதற்காக உண்ணவேண்டிய முறையை விட்டுவிட்டு, உண்பதையே ஒரு சுகபோகமாக ஏற்படுத்திக்கொண்டு அநேக வியாதிகளை உண்டாக்கிக்கொள்ளுகிறோம். வேலை செய்தாலும் செய்யாவிட்டாலும், உறங்கினுலும் உறங்காவிட்டாலும் தேக அவயவங்களின் வேலை நடந்துகொண்டே இருக்கிறது. தேகத்தில் அழிந்துபோன தாதுக்கள் கழிவாகிக்கொண்டும், எரிவன எரிந்துகொண்டும், இருதயம் வேலை செய்துகொண்டும், சுவாசம் இயங்கிக்கொண்டும் இருக்கின்றன. மேலும், மற்றச் செயற்கை யந்திரங்களைப்போல் அல்லாமல், தேகத்தில் சீர்கெட்டுப் போனதைப் பழுது பார்க்கும் வேலையையும் உடல் தானுகவே நடத்திக் கொள்ளுகிறது. இவைகளுக்கெல்லாம் உணவு அளிப்பது அவசியம். இப்படி உணவு கொடுக்காவிட்டால் தேகம் தன்னைத் தானே ஓரளவு ஆகாரமாக உட்கொண்டு கொஞ்ச காலம் வரையில் வேலையை நிறுத்தாமல் செய்கிறது. பட்டினி கிடக்கும் மனிதனுக்கு முதலில் குறைவது தேகத்தில் உள்ள கொழுப்பு (Fat). தேகத்தின் மொத்த எடையில் சுமார் நூற்றில் தொண்ணூறு பாகம் தண்ணீர் மயமானது. பட்டினி கிடந்தால் முதல் முதலில் பிராணுதாரமான அவயவங்களில் அதிகக் குறைவு ஏற்படுகிறதில்லை. கொழுப்பு முழுவதும் குறைந்த பிறகுதான் ஊன் அல்லது தசைப்பொருள் குறைய ஆரம்பிக்கிறது. கடைசியாக எலும்பின் கனம் குறைய ஆரம்பிக்கிறது. ஆனுல் பட்டினியால் இறந்து போகும் தேகத்தில்கூட மிகுதியான சத்து இருக்கிறது.

நாம் உண்ணும் உணவில் சதையாக்கும் தாதுக்கள் தவிர உயிர் தரிப்பதற்கு இன்றியமையாத வேறு சில பொருள்களும் இருக்கவேண்டும். ஆராய்ச்சியின் பயனுக இந்தத் தனிப் பொருள்கள் ஒவ்வொன்றுகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. இவைகளுக்கு உயிர் ஊட்டிகள் (Vitamins) என்று பெயர்.

தேகத்துக்கு வேண்டிய உணவின் அளவைக் கணக்கெடுத்திருக்கிறார்கள். பௌதிக சாஸ்திர முறையில் உணவுக்கு ஒரு

வகையாக அளவு காண வழி இருக்கிறது. உணவினால் உண்டாகும் வெப்பம் அல்லது கனலைக் கணக்கெடுத்து அளவிடலாம். ஆயிரம் சீரெடை (ஒரு கிலோகிராம்) தண்ணீரை ஒரு பாகை (டிகிரி) உஷ்ணநிலை உயர்த்துவதற்குச் செலவாகும் வெப்பத்தை அளவாகக் கொண்டு எந்த உணவிலும் இவ்வளவு வெப்பத்திறன் உள்ளது என்று கணக்கிட்டுக் குறிப்பிடுவார்கள். ஒரு கிலோ கிராம் அல்லது 1000 சீரெடை சுத்தத் தண்ணீரின் உஷ்ணத்தை ஒரு பாகை உயர்த்துவதற்குச் செலவாகும் உஷ்ணத்துக்கு ஒரு கனலி (Calorie) என்று பெயர்.

கனலி அல்லது சக்தி என்பது வேலை செய்யும்போதும் விளையாடும்போதும் சதைகளினால் எரிந்து உபயோகிக்கப்படும் வலிவு என்பதல்ல; நமது உடலை வளர்த்து உண்பிக்கும் உணவின் திறன் என்பதே. இந்த அளவில் ஒரு கிராம் (15 நெல்லெடை அல்லது $\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி) கொழுப்பில் 9 கனலியும், ஒரு கிராம் மாவுச்சத்தில் 4 கனலியும், 1 கிராம் புரதத்தில் 4 கனலியும் உண்டு. உதாரணமாக, 100 கிராம்-3½ அவுன்ஸ் - கைக்குத்து அரிசியில் கீழ்க் குறிப்பிடப்பட்டவற்றைக் காணலாம்:

கொழுப்புச் சத்து	0·6 கிராம்	×	9 கனலி	=	5·4
மாவுச் சத்து	78·0 கிராம்	×	4 கனலி	=	312·0
புரதச் சத்து	8·5 கிராம்	×	4 கனலி	=	34·0
ஆக மொத்தம் 3½ அவுன்ஸ் கைக்குத்தரிசியில் கனலி					351·4

இந்தக் கணக்கின்படி பார்த்தால் ஒருவன் ஒரு வேலையும் செய்யாமல் உடல் நலத்துடன் உயிர் வாழ்வதற்கு ஒரு நாளுக்கு அரிசி மாத்திரமே உட்கொண்டால் இதைப்போல் இரு மடங்கு அரிசி வேண்டும். அல்லது 18 கோப்பை பால் வேண்டும். சாதாரணமாக வேலை செய்யும் ஓர் ஆளுக்குத் தேவையானவை எவை என்று கவனிப்போம்.

சாதாரண வேலை செய்யும் ஆண்	1·0 யூனிட்	=	2600 கனலிகள்
,, ,, ,, பெண்	0·8 யூனிட்	=	2100 கனலிகள்
கர்ப்பிணி	0·9 யூனிட்	=	2300 கனலிகள்
பாலூட்டும் தாய்	1·1 யூனிட்	=	2800 கனலிகள்
குழந்தைகள் 12 முதல் 16 வயதுவரை	·5 - ·8 யூனிட்	=	1300 - 2100 கனலிகள்
குழந்தைகள் 1 முதல் 5 வயதுவரை	·3 - ·4 யூனிட்	=	800 - 1000 கனலிகள்
குழந்தைகள் 1 வாரம் - 8 மாதம்	·1 யூனிட் - ·25	=	200 - 700 கனலிகள்.

இந்த வீதப்படி, தாய், தகப்பன் முறையே 11, 9, 4 வயதுள்ள 3 குழந்தைகள் உள்ள ஒரு குடும்பத்துக்குத் தேவையான கனலிகள் 3·5 யூனிட்.

சத்துப்போன்ற உயிர் ஊட்டிகள் சற்று அதிகமாகவே வேண்டும். இவற்றைப் பால், பழம், பச்சரிசித் தவிடு, வெல்லம்,

முளைகட்டின தானியங்கள் மூலம் பெறலாம். ஒரு குடும்பத்தாருக்கு ஒரு நாளுக்கு வேண்டிய அளவு:

தீட்டாத கைக்குத்தரிசி	$5\times3\frac{1}{2}=17\frac{1}{2}$	அவுன்ஸ் $=2\frac{1}{4}$	கோப்பை
வேர்க்கிழங்குகள்	$8\times3\frac{1}{2}=28$	அவுன்ஸ் $=1\frac{3}{4}$	பவுண்டு
பலவகைத் தானியங்கள்	$5\times3\frac{1}{2}=17\frac{1}{2}$	அவுன்ஸ் $=2\frac{1}{4}$	கோப்பை
பலவகைப் பருப்புகள்	$5\times3\frac{1}{2}=17\frac{1}{2}$	,,	,,
பால்	$8\ (5\frac{1}{2}+2\frac{1}{2})=64$	அவுன்ஸ் $=8$	கோப்பை
சமைக்காத பச்சைக் காய்கறிகள்	$2\times3\frac{1}{2}=7$	அவுன்ஸ் $=\frac{1}{2}$	பவுண்டு
சமைத்த காய்கறிகள்	$4\times3\frac{1}{2}=14$	அவுன்ஸ் $=1$	பவுண்டு
கொழுப்பு	$2\times3\frac{1}{2}=7$	அவுன்ஸ் $=\frac{1}{2}$	பவுண்டு
பழம்	$2(5+3)=1{\cdot}6$	அவுன்ஸ் $=1$	பவுண்டு
எண்ணெய் அல்லது வெண்ணெய்		$=1$	அவுன்ஸ்
பச்சரிசித் தவிடு	$1\times5=5$	அவுன்ஸ் $=\frac{2}{3}$	கோப்பை
வெல்லம்	$1\times5=5$	அவுன்ஸ் $=\frac{2}{3}$	கோப்பை
எலுமிச்சம் பழச் சாறு	$1\times5=5$	எலுமிச்சம்	பழங்கள்

குறிப்பு: 1 கோப்பை $=1$ ஆழாக்கு
1 பவுண்டு $=1$ ராத்தல்.

உடல் வளருவதற்கும், நல்ல நிலையில் நோய் வராமல் வளமாய் இருப்பதற்கும் கீழ்க்கண்ட உயிர்ச் சத்துக்கள் உணவில் சேரவேண்டும்:

1. சர்க்கரைச் சத்து (Carbohydrates)
2. ஊன்சத்து (Proteins)
3. கொழுப்புச் சத்து (Fats)
4. உப்புச் சத்து (Mineral Salts)
5. உயிர் ஊட்டி (Vitamins)
6. தண்ணீர்.
7. காற்று.

ஊன் சத்து

ஊன் என்பது சதையை ஆக்கும் உணவு. அது பால், கோதுமை, அரிசி, பருப்பு முதலிய தானியங்களிலும், கறியிலும், முட்டையிலும் வேறுபட்ட அளவில் இருந்து வருகிறது.

பாலிலிருந்து வெண்ணெயையும் சர்க்கரைச் சத்தையும் எடுத்துவிட்டால் பாக்கி நிற்பவை ஊன் சத்தும் தண்ணீருமே. பாலில் உள்ள ஊன்சத்தை, **பாலூன்** (Milk Proteins) என்ற பெயரால் குறிப்பிடலாம். பாலில் நூற்றுக்கு மூன்று பங்கு பாலூனும், நான்கு பங்கு கொழுப்புச் சத்து அல்லது நெய்யும், ஐந்து பங்கு சர்க்கரைச் சத்தும் இருக்கின்றன. பாக்கியிருப்பது தண்ணீர். கோதுமை மாவைத் தண்ணீரில் நன்ருகக் கழுவினுல் சர்க்கரைச் சத்தான கஞ்சிப் பசை கரைந்து

போய், பாக்கி மெழுகுபோல் தங்கியிருப்பது ஊன் சத்து. இதை மாப் பிசின் (Gluten) என்ற பெயரால் குறிப்பிடலாம். நாம் சாப்பிடும் முக்கியமான உணவுகளில் ஊன்சத்து அடியிற் கண்ட எடை வீதாசார அளவில் இருக்கிறது:

கோதுமையில்	ஊன்	சத்து	நூற்றுக்கு	11 பாகம்
அரிசியில்	,,	,,	,,	8 பாகம்
பருப்பு வகைகளில்	,,	,,	,,	18 பாகம்
கறி, மீன் முதலிய இறைச்சியில்	,,	,,	,,	20 பாகம்
கோழி முட்டையில்	,,	,,	,,	12 பாகம்

நாள்தோறும் ஊன் சத்து எவ்வளவு உட்கொள்ள வேண்டும்?

ஆராய்ச்சியின் பயனாக ஒவ்வொரு நாளும் ஊன் சத்து ஒரு வீசம் ராத்தலுக்குக் குறையக்கூடாது என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இது வேலை செய்யாத காலத்தின் தேவை. வேலை செய்துகொண் டிருந்தால் இரண்டு வீசம் ராத்தல் தேவை. ஊன்சத்து, தனியாகவும் சுத்தமாகவும் தானியங்களில் கிடைப்பதில்லை. எப்படிக் கலப்பாக இருந்தாலும் உடலானது உணவிலிருந்து வேண்டிய ஊன்சத்தை எடுத்துக்கொள்ளும். சுத்த ஊன்சத்து, பால், முட்டை இவற்றில் இருக்கிறது. ஆனால் இவை இரண்டை மட்டுமே சாப்பிட்டு மனிதன் சுகமாக இருக்க முடியாது. பழம், காய்கறிகளை உண்டு, அதனால் கழிவுப் பொருள் ஓரளவு வயிற்றில் சேர்ந்தால்தான் மலசுத்தி ஏற்படும். ஊன்சத்தைச் சரீரத்தில் ஒரு பக்கத்தில் சேமித்து வைக்கக் கூடிய அமைப்பு இல்லை. சரீரத்தில் சேர்ந்து போனது போகப் பாக்கி ஊன்சத்து, கழிக்கப்பட வேண்டியது அவசியம். சர்க்கரைச் சத்து, கொழுப்பு இவற்றில் தேவையானது போக அதிகம் இருப்பதைச் சேமித்து வைக்கச் சரீரத்தில் தனி அமைப்பு உண்டு. ஊன்சத்து, பல வகைகளாக ஆகாரத்தில் இருப்பதைச் சரீரம் உணவைச் செரிக்கும் சமயத்தில் பிரித்து எடுத்து ரத்தத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளுகிறது. தேவையான ஊன் சத்துப் போக மிஞ்சி நிற்பதை ரத்தத்திலிருந்து மூத்திரக் குண்டிக்காய்கள் மூத்திரப் பொருளாக (Urea) மாற்றி மூத்திரத்தில் தள்ளிவிடுகின்றன. உணவில் அதிகமாக ஊன்சத்து உட்கொள்வதனால் பயன் அதிகமில்லை. தினசரி தேவையான இரண்டு வீசம் ராத்தல் ஊன்சத்து உட்கொண்டால் சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகளுக்கு அநாவசியமான அதிக வேலை இல்லை. நாம் சாதாரணமாகச் சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் சுத்த ஊன்சத்து, போதிய அளவு இல்லாததால் நாள்தோறும் கொஞ்சம் பால் சாப்பிடுவது நன்மை பயக்கும்.

கறியில் ஊன்சத்து ஏராளமாக இருக்கிறது. சிலர் மாமிச ஆகாரத்தைக் காரணமின்றி அதிகமாகப் போற்றி வந்தனர். மாமிச ஆகாரத்தைப்பற்றிய ஆராய்ச்சிக்குப் பின், அது அவ்வளவு அவசியமில்லை என்ற முடிவுக்கு வந்திருக்கிறார்கள். அதிக மாமிசம் சாப்பிடுவதால் தசை அதிகக் கனமாவதோ

பருப்பதோ இல்லை. கொழுப்பும் சர்க்கரைச் சத்தும் உள்ள உணவைச் சாப்பிட்டாலுங்கூடச் சதைக்குப் பலம் வருகிறது. மாமிசம் அதிகம் சாப்பிட்டால் குடலில் புளிப்பும் வாயுவும் அதிகமாகின்றன. மாமிசம் சாப்பிடுவதால் சரீரத்துக்குச் சற்று உஷ்ணம் அதிகமாகிறது. ஆகையால்தான், ஐரோப்பாவைப் போன்ற குளிர் நாடுகளில் அதை அதிகமாக உண்கிருர்கள். மாமிசம் அதிகம் சாப்பிடுவதால் பிரத்தியேகமான வியாதிகளுக்கு இடம் உண்டாகிறது. காட்டில் இருக்கும் விலங்குகள் கறி சாப்பிடுவதால்தான் பலமுள்ளனவாக இருக்கின்றன என்று நினைத்த காலம் உண்டு. சிறைப்படுத்திய சிங்கக்குட்டிகளை வளர்த்துப் பார்த்ததில் அவைகளுக்குக் கொடுத்த இறைச்சி ஆகாரத்தால் தேகமும் தேருமல் காலத்திற்கேற்ற வளர்ச்சியும் இல்லாமல் இருந்தன. உயிருடன் உள்ள பிராணிகளைக் கொடுத்து, அவற்றை உடனே கொன்று தோல், எலும்பு, தசை, சதை, நரம்பு, நகம், மயிர் முதலிய எல்லாவற்றையும் சிங்கக் குட்டிகள் புசித்தவுடன் அவற்றின் சரீரங்கள் விருத்தியடைந்தன. மனிதர்கள் இப்படிச் செய்ய இயலாதல்லவா? பால் வாங்கச் சக்தி இல்லாத ஏழைகள் அரிசியையோ கோதுமையையோ உபயோகப்படுத்தி அதனுடன் நவதானியங்களைக் கலந்து, கீரை முதலியவைகளுடன் சாப்பிட்டால் பாலிலிருந்து கிடைக்கும் ஊன்சத்தைப் பெறலாம்.

சர்க்கரைச் சத்து

உணவில் சர்க்கரைச் சத்து முக்கியமான பாகமாகும். இதுவே தேகத்திற்கு எல்லாவித வேலை செய்யவும் வேண்டிய சக்தியைத் தரும் தத்துவம். நீராவி யந்திரத்துக்கு நிலக்கரி அல்லது விறகு எவ்வளவு அவசியமோ, அவ்வளவு உடலுக்குச் சர்க்கரைச் சத்து இன்றியமையாதது. தேகத்தில் சர்க்கரைச் சத்து எரிந்துதான் சகல வேலைகளும் நடைபெறுகின்றன.

சர்க்கரைச் சத்தில் இரண்டு விதம் உண்டு: ஒரு வகை, கரும்பு, பனஞ்சாறு, தேன் முதலியவற்றில் உள்ள சர்க்கரைச் சத்து; மற்றொன்று கஞ்சிப் பசை. அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு முதலிய தானியங்களில் ஊன் சத்துப் போக மிகுதியுள்ளதெல்லாம் கஞ்சிப் பசை. கஞ்சிப் பசை சரீரத்தில் சர்க்கரையாக மாறி ரத்தத்துடன் சேர்ந்துவிடுகிறது. உண்ணும்போது ஓரளவு கஞ்சிப் பசை வாயில் உமிழ்நீரோடு கலந்து சர்க்கரையாகிறது. பாக்கி நிற்பது சிறுகுடலுக்குப் போய் அங்கேயுள்ள ஜீரண ரசத்துடன் கலந்து சர்க்கரையாக மாறுகிறது.

இது சுலபமாகச் செரிக்கவும் தாதுப் பொருள்களோடு கலக்கவும் கூடும். அளவுக்கு மீறி உட்கொண்டால் இது மானிடக் கொழுப்பாக மாறி, வயிற்று அறையில் சேமிக்கப்படுகிறது. இதற்காக வெறும் சர்க்கரையைத் தின்றால் இந்தப் பயன் கிடைக்காது. அளவுக்கு மிஞ்சிய சர்க்கரை, இரைப்பையில் எரிச்சலை உண்டாக்கி, செரிக்காமல் புளித்துப் போய் நுரைத்துவிடும். ரத்த ஓட்டத்தில் கலக்காமல் மிஞ்சிய, செரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை கல்லீரலில் 'கிளைக்கோஜன்' என்ற ஒரு வகைச்

சர்க்கரைச் சத்தாகச் சேமிக்கப்படுகிறது. பச்சை இலை, காய் கறிகளிலுள்ள 'செலுலோஸ்' என்னும் மாச்சத்து உணவோடு கலந்து செரிப்பதில்லை. ஆனால் குடல்களை இயங்கச் செய்து மலம் கழிக்க இது ஏதுவாகும். தரசச் சத்துக் குறைவுபட்டாலும் உடம்பின் புரதப் பொருள் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படும்; தலை வலி, ஆயாசம், களைப்பு முதலியவை உண்டாகலாம். சர்க்கரை வகையிலே அதிக இனிப்புள்ளது பழங்களிலுள்ள பழச் சர்க்கரையும், ரத்தத்தோடு எளிதில் கலக்கும் குளுகோஸ் என்னும் சர்க்கரையுமாம். இவற்றை உடல் எளிதில் ஏற்றுக்கொண்டு இவற்றால் உண்டாகும் பயனைப் பெற்றுக்கொள்ளுகிறது. ஆகையால், இவை சிறு குழந்தைகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் மிகச் சிறந்தவை. மற்றும் சர்க்கரை வகைகளில் விசேஷமாக வெண்ணிறமாக்கப்பட்டவைகளையும், செரிமானத்திலே உடல் ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்க வகையில் மாற்றப்பட்டுப் பயன்படும் சர்க்கரையையும் அதிக அளவில் உண்டால், வயிற்றில் புளிப்பையும் பொருமலையும் உண்டாக்கிவிடும்; எளிதில் செரிமானம் ஆகாது.

கொழுப்பு

கொழுப்புச் சத்தும் தேகத்துக்குச் சர்க்கரைச் சத்தைப் போலவே சக்தியையும் உஷ்ணத்தையும் தரும் உணவு. கொழுப்புக்கும் சர்க்கரைச் சத்துக்கும் வித்தியாசம் என்னவென்றால் கொழுப்பு, சர்க்கரைச் சத்தைக் காட்டிலும் வெப்பத்தைத் தரும் பொருளை அதிகம் கொண்டது. கொழுப்பு மூலக்கூறு ஒன்றில், சர்க்கரைச் சத்தில் உள்ளதற்கு மேற்கொண்டு நீரஜ வாயு அணுவும் சேர்ந்திருக்கிறது. நீரஜவாயு எரிபொருள். இதனால் கொழுப்பு நன்றாக எரியும். உடலுக்கு உஷ்ணம் தருவதில் சர்க்கரைச் சத்தைவிடக் கொழுப்பு அதிகத் திறன் கொண்டது. ஒரு சீரெடைச் சர்க்கரைச் சத்திலிருந்து நான்கு கனலி உஷ்ணம் உண்டானால், ஒரு சீரெடைக் கொழுப்பிலிருந்து ஒன்பது கனலி உஷ்ணம் உண்டாகும். பால், வெண்ணெய், நெய், பாதாம், முந்திரி, வேர்க்கடலை, எள் முதலியவைகளிலும், மீன் முதலிய பிராணிகளிலும் கொழுப்பு ஏராளமாகக் கிடைக்கிறது. நமது தேகத்தில் முட்டு முரடான பாகங்களில் அவற்றை ஒழுங்காகவும் அழகாகவும் அமைத்திருப்பது கொழுப்பு. தோலுக்கு அடியில் கொழுப்பு அதிகமாக இருக்கிறது. அது வயிற்றிலும் அதிகமாக இருக்கிறது. கொழுப்பைச் செரிப்பது கடினம்.

அதிகக் கொழுப்பு ஜீவதாதுக்களின் வேலைகளைத் தடை செய்யும். எனவே, கொழுப்பை அதிகமாக உண்ணக்கூடாது. வெண்ணெய், மீன் எண்ணெய் (காட்லிவர் எண்ணெய்) முதலிய கொழுப்பு உணவுகளில் கொழுப்பைவிட மிகவும் முக்கியமான ஏ உயிர் ஊட்டியும், டி உயிர் ஊட்டியும் இருக்கின்றன. அவை கொழுப்பைச் சற்று எளிதில் செரிக்கச் செய்து, விரைவில் ரத்தத்தில் கலக்கச் செய்கின்றன. ஆனால் கடலை, எள், கொட்டை முதலியவற்றிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயில் மேற்கூறிய உயிர் ஊட்டிகள் இல்லை.

நமது உடலில் இதைத் தவிர உலோகச் சத்துக்களும் உண்டு. இவற்றைக் ‘காப்பு உணவு’ அல்லது ‘ஜீவதாது விருத்திகள்’ என்றும் சொல்வதுண்டு. நம் உடலில் அவை மிகக் கொஞ்சமாக இருந்தபோதிலும் அவை மிக மிக முக்கியமும் அவசியமுமாகும். இந்த உலோகச் சத்துக்கள் எல்லாம் நாம் உண்ணும் காய்கறிகளிலேயே வேண்டிய அளவில் இருக்கின்றன. இவைகளால் ஏற்படும் நன்மைகள் பின்வருமாறு:

1. எலும்புகளும் பற்களும் வளருவதற்கும், அவை உறுதியாக இருப்பதற்கும் உதவுகின்றன.

2. தசை, ரத்தம், ஈரல் முதலியவற்றின் அணுக்களின் விருத்தி, காப்பு முதலிய ஜீவாதாரத்துக்கு மிகவும் இன்றியமையாதவை.

3. சரீர நீர் அமிசத்தில், உப்புகள் பரவிக்கொண்டு ஜீவதாதுக்களின் இயக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்துகின்றன. உதாரணமாக, நாம் சாப்பிடும் சோடியம் குளோரைட் (Sodium Chloride) என்னும் உப்பு, உணவுக்கு ருசி கொடுத்து, இரைப்பை நீரில் ஹைடிரோ குளோரிக் அமிலத்தை உண்டாக்குகிறது.

சுண்ணும்பின் முக்கிய அம்சமாகிய சுதையம், எலும்பு வளர்ச்சிக்குத் தேவையாக இருக்கிறது. காயங்களில் வெளிப்படும் ரத்தம் உறைவதற்கும் சுதையச்சத்து அவசியம். தசைகளுக்கும் இருதயம் வேலை செய்வதற்கும் சுதையம் இன்றியமையாதது. பாலில் சுதையம் கலந்திருப்பதால் அது நல்ல உணவாகிறது. கர்ப்பிணிகளுக்கு இது அதிகம் வேண்டும். கருப்பையிலிருக்கும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குச் சுதையம் வேண்டும்; குழந்தை பிறந்து தாய்ப்பால் அருந்தும் காலத்திலும் வேண்டும். கர்ப்பிணிகளும் பிள்ளைத்தாய்ச்சிகளும் நாள்தோறும் பால் சாப்பிடவேண்டும். இல்லாவிட்டால் அவர்களுடைய ரத்தம் சுதையச்சத்துக் குறைந்து, நிறம் மாறிச் சோகை உண்டாகும். சுதையமானது, பசியை உண்டாக்கி, ஜீரணத்தை லகுவாக்கிப் பலன் உண்டாக்கும் ஆகாரம். உடல்களின் செரிமான நீர்களில் அமிலக்கிருமிகளைப் பெருகச் செய்து, உடல் நீர்களில் அமில - கார விகிதத்தைச் சரிக்கட்டி வைப்பதால் - உடலில் கழிவு நீர்களை அதிகரிக்கச் செய்யும் கிருமிகளை வளரவொட்டாது தடுக்கும். நமது ஆரோக்கியத்துக்கு உடம்பின் நீர்கள் சிறிது கார குணம் வாய்ந்திருப்பது அவசியம். நாம் சாப்பிடும் தானியம், மாமிசம் முதலியவற்ருல் உண்டாகும் புளிப்பு நீர்களை மத்தித்துவிடும் குணம், பழங்களுக்கும் காய்கறிகளுக்கும் உண்டு; வயிற்றினுள் விறுவிறுப்புக் கொடாது; நீர்க் கடுப்பைக் குறைக்கும்.

½ எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை, ஒரு தம்ளர் தண்ணீருடன் கலந்து, காலை எழுந்தவுடனும் தூங்கும் முன்பும் சாப்பிட்டால் ஜீரணத்தை எளிதாக்கும். வாழைப்பழமும் பேரீச்சம் பழமும் மலம் இளக்க உதவும். பழச்சாறு சக்தி கொடுக்கும் ஒரு பானம்.

100 சீரெடையில் சுதையச்சத்து 100-க்கு எவ்வளவு இருக்கிறது:

மாமிசம்	·007
முட்டை வெள்ளைக்கரு	·067
மஞ்சள் கரு	·137
பால்	·120
தீட்டாத கோதுமை	·045
தீட்டின அரிசி	·009
தீட்டாத அரிசி	·08
காய், கறி, பழவகை, பீன்ஸ்	·160
பீட்ஸ்	·029
முட்டைகோஸ்	·045
முள்ளங்கி	·056
உருளைக்கிழங்கு	·014
ஆரஞ்சு	·045
பாதாம்	·239

விளாம்பழம், திராட்சை வற்றல், எலுமிச்சை, அத்தி, கொய்யா, கறிப்பலா, கொடிமுந்திரி முதலியவற்றில் எரியம் அதிகம் உண்டு.

எரியம் என்னும் பாஸ்வரம் சுதையத்துடன் சேர்ந்து எலும்புகளும் பற்களும் வளருவதற்கும் உறுதிப்படுவதற்கும் உதவியாக இருப்பதோடு பலவித சரீர சக்திகளை வெளிப் படுத்துவதற்கும் உதவுகிறது; சரீர நீர்களின் ஜீவாதாரத்துக்கு முக்கியமான அம்சமாகவும், சரீர அமைப்புக்கும் ஜீவனுக்கும் அவசியமாகவும் இருக்கிறது.

நூறு சீரெடை உணவுப் பொருள்களில் இருக்கும் எரியத்தின் அளவு—100-க்கு:

மாமிசம்	·218
முட்டை வெள்ளைக் கரு	·180
மஞ்சள் கரு	·524
பால்	·093
முழுக் கோதுமை	·423
தீட்டின அரிசி	·096
பீன்ஸ்	·471
முள்ளங்கி	·046
பீட்ஸ்	·039
உருளைக்கிழங்கு	·058
டர்னிப்ஸ்	·046
ஆரஞ்சு	·021
பாதாம்	·0465

இரும்பு

ரத்தத்தில் கலந்து கிடக்கும் குருதிச் செம்பொருளில் (Haemoglobin) இரும்பு இருக்கிறது. இதுவே அதற்குச் சிவப்பு நிறம் தருகிறது. சிறுவர், கர்ப்பிணிகள், பால் கொடுக்கும்

தாய்மார்கள் ஆகிய இவர்களுக்கு ஆகாரத்தில் இரும்பு மிகத் தேவை. கர்ப்பத்தில் இருக்கும் கரு, தாயிடமிருந்து தனக்குத் தேவையான இரும்பை முன் ஜாக்கிரதையாகவே சேகரித்து வைத்துக்கொள்ளுகிறது. தாயினிடம் அவள் உடல் நலத்திற்குத் தேவையான இரும்பு இருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும், தாய்க்கு ரத்தம் குறைந்து சோகை ஏற்பட்டாலும், கரு இரும்பைத் தனக்கென்று எடுத்துக்கொண்டு விடுகிறது. இது பிறக்கும் குழந்தையின் நன்மைக்காக உள்ள இயற்கை அமைப்பு. பிறந்த குழந்தையின் உடம்பில் தேவைக்கு மேல் மூன்று மடங்கு இரும்பு அதிகம் இருக்கிறது. இதினின்றும் கர்ப்பிணிகளுக்கு இரும்பு எவ்வளவு அவசியம் எனத் தெரிந்து கொள்ளலாம். மனிதனுடைய ஆகாரத்தில் நாள்தோறும் ·015 நெல் எடையுள்ள இரும்பு இருக்கவேண்டும். பேரீச்சை, புளி, கொடி ஆரஞ்சு, விக்கிப் பழம், நாட்டுத் தக்காளி, நாவல், ஆப்பிள், அத்தி, சீத்தா, பீச் முதலிய பழங்களில் இந்தச் சத்து உண்டு.

உணவுப் பொருள்களில் உள்ள இரும்பின் எடை நூற்றுக்கு:

மாமிசம் (கறி)	·03
முட்டையின் வெள்ளைக் கரு	·03
முட்டையின் மஞ்சள் கரு	·08
பால்	·002
தீட்டாத கோதுமை	·05
உலர்ந்த பீன்ஸ்	·07
பச்சைப் பீன்ஸ்	·01
பீட்ஸ்	·006
உலர்ந்த பட்டாணி	·05
உருளைக் கிழங்கு	·01
கீரை வகை	·03
ஆரஞ்சு	·002
பாதாம்	·03

ரத்தத்தில் இருக்கவேண்டிய இரும்பு குறைவாக இருப்பின் இரும்புச் சத்துக் கலந்த மருந்துகளைக் கொடுக்கவேண்டும்.

உயிரூட்டித் தாதுக்கள்

சரீரத்திற்கு வேண்டிய துணை ஆகாரங்களில் உயிரூட்டியும் ஒன்று. உணவு உயிருக்கு உபயோகப்படுவதற்கு உயிரூட்டிகள் வேண்டும். உயிரில்லாத உணவு உயிருள்ள ரத்தமாக மாறுவதற்கு இவை வேண்டும். இந்த உயிரூட்டிப் பொருள்களுக்கு ஏ. பி. ஸி. டி. இ. என்று ஆங்கில எழுத்துக்களின் பெயர்களைக் கொடுத்துப் பரிசோதனையின் பயனாகப் பலவிதத் தாதுக்களாக வகுத்திருக்கிறார்கள்.

ஏ - உயிரூட்டி (Vitamin A)

இது உயிர் வாழ்வதற்கு அவசியமான சத்து; பச்சை இலைகளில் அதிகமாக இருக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு இது

அவசியம் வேண்டும்; ஆகையால், தாயின் பாலில் அதிகமாக இருக்கவேண்டும். நம் தாய்மார்களின் பாலில் இந்தச் சத்துக் குறைவாக இருப்பதால்தான் நமது நாட்டில் குழந்தைகள் சாவு அதிகம். ஆகையால் குழந்தைகளை உடைய தாய்மாருக்கு இந்த உயிரூட்டி தகுந்த அளவில் உணவில் சேரும்படி செய்ய வேண்டும். பசு தனக்கு வேண்டிய உயிரூட்டியைப் பச்சைப் புல், தழை முதலியவைகளிலிருந்து சம்பாதித்துக்கொள்ளுகிறது. கன்றுக்குட்டிகள் பசுவின் பாலிலிருந்து இந்தச் சத்தைப் பெறுகின்றன. பால் மறந்த குழந்தைகளுக்குப் பழங்களிலிருந்தும் பசும் பாலிலிருந்தும் இந்தச் சத்துக் கிடைக்கிறது. மாமிசத்தில் இந்தச் சத்து இல்லை. மீன்களில், முக்கியமாக அவைகளுடைய கல்லீரலில் (Liver) இந்தச் சத்து, சேகரித்து வைக்கப்பட் டிருக்கிறது. இதனால்தான் மீன் எண்ணெயின் உயிரூட்டி, தேகத்தை நோய் வராமல் காப்பாற்றுகிறது. இது தோலுக்கு மேனியைக் கொடுக்கிறது. கண்ணுக்குத் தெரியாத மிக நுண்ணிய பூச்சிகளால் உண்டாகும் நோய்களைத் தடுக்க உடலுக்குச் சக்தியைக் கொடுப்பது இந்த ஏ உயிரூட்டியே. யானைத் தோல், தேரைத்தோல், முள்ளுத்தோல் போலத் தோலில் தோன்றும் கோளாறுகளும், கண் இமை வீக்கம், அந்திமாலை, பார்வைக் குறைவு, கபவாதசுரம், மூத்திரப் பையில் உப்புக் கட்டிகள் முதலிய நோய்களும் ஏ உயிரூட்டிக் குறைவால் ஏற்படலாம்.

அடியிற் கண்ட உணவு வகைகளில் ஏ உயிரூட்டி இருக்கிறது. அதிக அளவில் இருக்கும் உணவுப் பொருள்களை முதலில் வைத்து, குறைந்த அளவில் உள்ளவைகளைப் பின்னால் வைத்து அடியிற்கண்ட ஜாபிதா தொகுக்கப்பட் டிருக்கிறது.

1. காட்லிவர் ஆயில் என்கிற மீன் எண்ணெய்; மீன்கள்; பிராணிகளின் கல்லீரல்; கொழுப்பு; பால்; கீரை; முட்டைகோஸ்.

2. முள்ளங்கி, வெள்ளரித்தோல், தக்காளிப் பழம், காக்காய்ச் சோளம், கொள்ளு வகை, மாம்பழம், பப்பாளி, பேரீச்சை, எலுமிச்சை, அன்னசி.

3. பருப்பு வகைகள், பீன்ஸ், தீட்டாத கோதுமை, தீட்டாத அரிசி, மிளகாய், தேங்காய் எண்ணெய் முதலியவை.

எள் முதலிய தானியங்களிலிருந்து இறக்கும் எண்ணெய், மாமிசம், தீட்டின அரிசி, வெள்ளை மாவு, வெங்காயம், வாழை, கிழங்கு வகைகளில் உயிரூட்டி இல்லை. கீரை, சாப்பிடத் தகுந்த வேறு பச்சிலை வகைகள் இவைகளை உணவாகப் பயன்படுத்துவதாலும், வெற்றிலையை உபயோகப்படுத்துவதனாலும் ஏ உயிரூட்டி சரீரத்தில் சேருகிறது.

பி. உயிரூட்டி (Vitamin B)

நமது உணவில் பி உயிரூட்டி அவசியம் வேண்டும். இது இல்லாவிடில் 'பெரி பெரி' என்னும் நோய் வரும். முக்கியமாகத் தெலுங்கு நாட்டில் விசாகபட்டணம், கோதாவரி, கிருஷ்ணு,

நெல்லூர் ஜில்லாக்களில் இப்போது மேற்கண்ட வியாதி பரவி யிருக்கிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம் அரிசியை யந்திரங்களில் (மில்களில்) கொடுத்துப் பளபளப்பாகத் தீட்டி மூன்று நான்கு தரம் நன்ருகக் கழுவி அரிசியில் இயற்கையாக உள்ள இந்த பி உயிரூட்டியை முழுதும் நீக்கிவிட்டுச் சமைத்து உண்பதுதான்.

அரிசி, கோதுமை முதலிய தானியங்களின் மேற்பாகத்தில் சிவப்பு நிறமாயுள்ள தவிட்டில் பி உயிரூட்டி இருக்கிறது. ஆலேயில் குத்தப்பட்ட அரிசியில் இந்த உயிரூட்டி நீக்கப்பட்டுவிடு கிறது. கைக்குத்தரிசியில் இந்த உயிரூட்டி போகாமல் தங்கி நிற்கிறது. நெல்லேப் புழுக்கிக் குத்திஞல் பி உயிரூட்டி போகா மல் நிற்கும். தமிழ் நாட்டில் ஏழை ஜனங்கள் பெரும்பாலோர் புழுங்கலரிசி சாப்பிடுவதால் 'பெரிபெரி' வியாதி வருவதில்லே. பச்சரிசியை நன்ருகத் தீட்டிவிட்டால் பார்ப்பதற்கு நன்ருக இருப்பதோடுகூட அரிசியும் உளுத்துப் போகாமல் அதிக நாட்கள் நிற்கும். அதனுல்தான் வியாபாரிகள் அரிசியை யந்திரத்தில் நன்ருகத் தீட்டிக் கடைகளுக்கு அனுப்புகிருர்கள். கைக்குத்தரிசி இரண்டு வாரந்தான் தாங்கும். வீடுகளிலேயே நெல்லேக் குத்தி அரிசியாக்கிக் கொள்ளும் முறை நல்லதாக இருக்கிறது. இதை மறுபடி பழக்கத்துக்குக் கொண்டுவருவது எல்லாவிதத்திலும் நன்மை பயக்கும்.

அரிசி, கோதுமை இவைகளேத் தவிர மற்ற உணவுகளிலும் பி உயிரூட்டி இருக்கிறது. சாதாரணமாகக் கொதிக்க வைப் பதால் ஏ. பி உயிரூட்டிகள் கெட்டுப் போவதில்லே. பி உயிரூட்டி யானது நாம் உட்கொள்ளும் தோல் நீக்கிய பருப்பிலும், சர்க்கரையிலும், கறியிலும், கொழுப்பிலும் மிகக் குறை வாகவே இருக்கிறது. இப்படிக் குறைவாக இருப்பதால் மலச்சிக்கல், பசிக் குறைவு, இருதய பலவீனம், குடல் சம்பந்த மான நோய்கள் இவை ஏற்படலாம். இந்த உயிரூட்டி தண்ணீரில் கரையும் தன்மை உடையது. ஆகையால், காய்கறி களேச் சமைக்கும்போது, அவற்றை வேகவைத்த தண்ணீரை ஊற்றிவிடக் கூடாது. பி உயிரூட்டி உணவிலுள்ள சர்க்கரைச் சத்தை இழுத்து எரித்து உடலுக்குச் சூடுண்டாக்க மிகவும் இன்றியமையாதது.

நரம்பு த்தளர்ச்சி அடைந்தவருக்குத் தகுந்த இளேப்பாறு தலுடனும், வயதானவர்களின் ஆயாசத்திற்கு, உலோகப் பொருள்களுடனும் பி உயிரூட்டிகள் சேர்த்துக் கொடுத்துச் சக்தி பெறச் செய்யலாம். தினசரி அளவு 30 மில்லிகிராம்.

பி உயிரூட்டி (Vitamin B) இருக்கும் உணவுப் பொருள்கள், நவதானியங்கள், பட்டாணி, பீன்ஸ், பாதாம், முந்திரிக் கொட்டை, வேர்க்கடலே வகை, கீரை வகை, பால், முட்டை, திராட்சை வற்றல், ஆரஞ்சு, கிரேப், தக்காளி.

சி - உயிரூட்டி (Vitamin C)

இது எலும்புக்கு உறுதி கொடுத்து, பற்களேக் கெட்டிப் படுத்துகிறது. இந்தச் சத்துக் கிடைக்கும் பொருள்கள்:

எலுமிச்சம்பழம், ஆரஞ்சுப்பழம், பச்சைப் புல் தின்கிற மாட்டின் பால், தக்காளிப் பழம், பச்சைத் திராட்சைப் பழம், உருளைக் கிழங்கு, மற்றும் பலவிதமான பழ வகைகள், வெற்றிலை, நெல்லிக் காய், கொய்யா, அன்னசி, பப்பாளி முதலியவை.

சி உயிரூட்டி, கொதிக்கவைத்த பொருள்களில் அழிந்து போய்விடும்.

சி உயிரூட்டி புரத ஆகர்ஷணைக்கும், சரீர அணுக்கள் வெடித்துப் பிரிந்து போகாமல் இருப்பதற்கும், காயங்களும் எலும்பு முறிவுகளும் சீக்கிரத்தில் குணமடைவதற்கும், பல், எயிறு உறுதிப்படவும், ரத்தம் நீர்த்துப் போகாமல் இருப்பதற்கும், அவயவங்கள் வேலையினால் களைப்புற்றுப் போகாமல் இருப்பதற்கும் மிகவும் அவசியம்.

இதன் குறைவால் சொறி, சிரங்கு, தலைவலி, சோர்வு, நோய்களை எதிர்ப்பதற்கு ஏற்ற சக்திக் குறைவு, தொடர்ந்து வேலை செய்ய ஊக்கமில்லாமை இவை ஏற்படுகின்றன; மூக்கிலிருந்து ரத்தம் வடிதல், பல்லின் எயிறு வீங்கிப் பல் ஆட்டம், எலும்பின் பலக்குறைவு இவைகளும் உண்டாகும்.

டி உயிரூட்டி (Vitamin D)

இந்த உயிரூட்டியும் எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் உறுதி அளிப்பது. இது மாமிச உணவிலும் வெண்ணெய், பால், முதலியவைகளிலும் இருக்கிறது. நமது தேகத்தின்மேல் சூரிய வெளிச்சம் பட்டால் அதிலிருந்து இந்த உயிரூட்டி உண்டாகிறது. இது கொழுப்பில் கரையக்கூடியது. இது குறைவு பட்டால் முதுகெலும்பு, முட்டிக்கால் எலும்பு போன்ற எலும்புகளுக்குப் பலம் குறையும்.

ஈ உயிரூட்டி (Vitamin E)

இது கொழுப்பில் கரையக் கூடியது; நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் போன்ற தாவர எண்ணெய்களிலும் கோதுமையிலும், தானியங்களின் முளைகளிலும், பச்சையிலை, ஈரல் இவைகளிலும் உண்டு. இது குறைவுபட்டால் இரும்புச் சத்தை உபயோகித்துக்கொள்ளும் சக்தி உடம்புக்குக் குறைவு படுகிறது. சந்தான விருத்தி குறைவுபடுகிறது; கர்ப்பிணிகளுக்கு இந்த உயிரூட்டி மிகவும் அவசியம்.

உணவைப்பற்றிய சில விவரங்கள்

இதுவரையில் சொல்லியதிலிருந்து நமது உணவு பல வகைப்பட்ட கலப்பு ஆகாரமாக இருக்க வேண்டுமென்பது நன்கு விளங்கும். நமது உடலிலிருந்து நாள்தோறும் வெளியேறும் கழிவுப் பொருள்களின் அளவைக் கணக்கிட்டால்

ஒருவாறு நமது தேவை என்ன என்று தெரியும். உடலியலில் மனிதருக்கு மனிதர் உயர்வு தாழ்வு இல்லை. பணக்காரர்களாக இருந்தாலும் சரி, ஏழைகளாக இருந்தாலும் சரி, சரியான உணவு எல்லோருக்கும் இன்றியமையாதது. நாள் ஒன்றுக்கு ஆள் ஒன்றுக்கு 2600 கனலிகளுக்குக் குறையக் கூடாது. இந்த மாதிரி, உணவை அளந்து சீர்தூக்கிப் பார்த்துச் சாப்பிட வேண்டும் என்பது அல்ல. உடம்புக்கு என்ன தேவை என்பதைக் குறிப்பாக அறிந்து, கூடியமட்டும் தேவையான சத்துள்ள உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான் இதன் கருத்து.

பொதுவாக, உணவின் அளவு ஒருவரின் வயது, உழைப்பு, உடலின் பருமன், அவர் வாழும் நாட்டின் சீதோஷ்ண நிலை இவற்றைப் பொறுத்து இருக்கிறது. ஆனல் ஓடி ஆடித் திரியும் ஒரு குழந்தைக்கு வேலை செய்வதற்கு மட்டுமல்லாது புதிய ஜீவதாது வளருவதற்கும், ' பலம் பெறுவதற்கும் போதிய உணவு வேண்டும். உடலின் பல உறுப்புகள் வளரும் பருவம் முடிந்தவருக்கு வேண்டிய உஷ்ண அளவைவிட, ஒரு வாலிபனுக்கு அதிக உஷ்ணம் வேண்டும். உடலின் பருமனுக்குத் தகுந்தபடி ஆகாரத்தின் அளவும் அதிகமாக வேண்டும். ஆனல் உடம்பின் பருமன் வயதுக்கு மீறியதாக இருக்குமானல், பருமனையும் கனத்தையும் குறைக்கக் கூடிய அளவே உட்கொள்ள வேண்டும். கோடைக்காலத்தை விட, குளிர்காலத்தில் உடலிலிருந்து அதிக உஷ்ணம் வெளியேறுவதால், ஒருவனுக்கு அதிகப் பசி இருக்கும். பொதுவாக ஒரு மனிதனின் உயரத்தில் ஓர் அங்குலத்துக்கு 2 அவுன்ஸ் வீதமோ, அல்லது அவனது எடையில் ஒரு ராத்தலுக்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதமோ உணவு வேண்டும் என்று ஆராய்ச்சியாளர் கூறுகின்றனர்.

நமது உணவின் பெரும்பாகம், உடலுக்கு வேண்டிய அனலையும் அதனுள் நடைபெறும் தொழிலுக்கு வேண்டிய சக்தியையும் உண்டாக்க எரிபொருளாக உதவுகிறது. சக்தி என்பது சதைகளால் ஆனது என்பது மட்டுமல்ல; நாம் விழித்து வேலை செய்யும்போதும், தூங்கி இளைப்பாறும்போதும் இடைவிடாமல் நமது உடம்பின் உறுப்புகளிலும் தசைகளிலும் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளும் சக்தியே. வெடியுப்பு வாயுவின் குறைவைப் பூர்த்தி செய்ய $3\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் ஊன்சத்துப் பொருள் வேண்டும். இதற்கென்று வெறும் ஊன்சத்துப் பொருளை மாத்திரம் உபயோகித்தால் உடலுக்குத் தீங்கு நேரிடும்; கழிவுப் பொருள் சரிவர வெளியேற்றப்படாது. போதிய உயிரூட்டிப் பொருள்கள் இல்லாமல் வெறும் கொழுப்புச் சத்தையே அதிகமாக உண்பதால் பித்தம் அதிகரிக்கும்; ஆகையால், கலப்புப் பொருள்களைக் கொண்ட உணவால் மெதுவாக எரிபடச் செய்வதுதான் செரிமானத்தை எளிதாக்கும்.

மேற்கூறிய கருத்துக்களைக் கவனித்து ஏற்படுத்தப்பட்ட ஆகாரத்தின் அளவைப் பொதுவாகப் பின்வருமாறு கணக்கிடலாம்:

லேசான வேலை செய்பவன் நாள்தோறும்		2400	கனலிகள்
சாதாரண	,, ,,	2600	,,
கடினமான	,, ,,	2800	,,
பாடுபட்டுக் கடுமையாக உழைப்பவன்		3000	,,
$3\frac{1}{2}$—4 அவுன்ஸ் எடை	ஊன் சத்துப் பொருள்	410	கனலிகள்
2—$3\frac{1}{2}$,,	கொழுப்புப் பொருள்	930	,,
12-14 ,,	கரிச்சத்துப் பொருள்	1640	,,
	மொத்தம்	2980	கனலிகள்.

சைவ உணவு

(1)	கோதுமை அல்லது அரிசி ..	3	அவுன்ஸ்
(2)	காய்கறிகள்	8	அவுன்ஸ்
(3)	பருப்பு	1	,,
(4)	வெண்ணெய்	1	,,
(5)	தயிர்	4	,,

சைவமல்லாத-மாமிசம் சேர்ந்த உணவு
(Non-Vegetarian Food)

(1)	அரிசி அல்லது உருளைக்கிழங்கு	6	அவுன்ஸ்
(2)	இறைச்சி	4	அவுன்ஸ்
(3)	காய்கறிகள்	8	அவுன்ஸ்
(4)	வெண்ணெய்	1	,,

நம் ஆகாரங்களில் ஒரே தானியத்தை முக்கிய உணவாகப் பண்டைக் காலத்திலிருந்து இந் நாள்வரை வழக்கமாக உண்டு வருகிறோம். உதாரணமாகத் தென்னிந்தியராகிய நாம் அரிசியைச் சாப்பிடுகிறோம்; வட இந்தியர் கோதுமையைச் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். உணவு நெருக்கடியான காலங்களில்கூட நமது பழைய உணவுப் பழக்கங்களை விட்டுவிட்டு வேறு புதிய உணவை உண்டால் செரிமானம் கெட்டுப் போய்விடும் என்று பயப்படுகிறோம். அவற்றை மாற்ற முடியாமல் கஷ்டப்படுகிறோம். அப்படிச் செரிமானம் கெட்டுப் போய்விடும் என்று பயப்படுவது தவறாகும். ஆனால் மக்களின் கல்வியும் அறிவும் மனப்போக்கும் தெளிவடைந்து விரிவடைந்தால் செரியாமையைப் பற்றிய இம்மாதிரியான பயம் மறைந்துவிடும் என்பதற்கு ஐயமில்லை.

நம் உணவில் பெரும்பாலான அளவில் நாம் உட்கொள்ளும் தானிய உணவுப் பொருள்கள் நமது உடலுக்கு வேண்டிய உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் கொடுக்கின்றன. ஆனால் ஒரு தானியமாவது தனிப்பட்ட வகையில் பூரண ஆகாரமாகாது. ஒரே விதமான தானியத்தின் பற்பல பகுதிகளுக்கும் வெவ்வேறு அளவில் உணவுச் சத்து அதிகமாயிருந்தாலும், அவை மாமிச உணவுப் புரதச்சத்தைப்போல் எளிதில் செரிப்பதில்லை. தானியங்களின் தவிடும் முளையும் உயர்ந்த சத்துள்ளவை. ஆனால் அவற்றில் சி உயிரூட்டிச் சத்து இல்லை. தானியங்களை முளைகட்டினால் 20 முதல் 50% சி சத்தும் பி சத்தும் கிடைக்கும்.

வறுப்பதாலும், உலரவிடுவதாலும் பி சத்து அழிந்துவிடலாம். அந்த அந்தத் தானியத்தின் முளையில் அதைச் செரிக்கக்கூடிய பி சத்து உண்டு. உணவுப் பொருள்களைச் சாதகப்படுத்தச் சில பொது விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்.

பழுத்த பழங்களைத் தவிர நம் உணவுப்பொருள்களைப் பச்சையாகவோ சமைத்தோ நாம் உட்கொள்ளுகிறோம். சமைப்பதனால் உண்டாகும் மணம், சுவை இவைகளால் செரிமானத்துக்குக் காரணமான திரவங்கள் நம் குடல்களில் ஊறுகின்றன. மிருதுவாக்கப்பட்ட பொருள்களை மெல்லுவதும் செரிப்பதும் சுலபம்.

உணவைப் பல வகைகளில் பக்குவப்படுத்துகிறோம். அவை பின்வருமாறு: (1) தணல்மேல் வாட்டுவது; (2) கொதிக்கும் வெந்நீரில் வேகவைப்பது; (3) நீராவியில் பக்குவப் படுத்துவது; (4) வறுப்பது (5) மூட்டம் போட்டுச் சுடுவது.

ரொட்டி, சப்பாத்தி, அப்பளம் முதலியவற்றைத் தீயின் மேல் வாட்டுகிறோம். அவ்வகையில் உயிரூட்டிகள் அழிந்து போகுமாதலால் உயிரூட்டிகள் (Vitamin) உள்ள உணவுப் பொருள்களை அம்மாதிரி பக்குவப் படுத்தக் கூடாது.

கொதிக்கும் வெந்நீரில் மூடிப் பொருள்களை வேக வைப்பதில் உயிரூட்டிப் பொருள்கள் அழிந்துவிட மாட்டா. ஆனால் வேகவைத்த நீரை இறுத்துவிடக்கூடாது. காய்கறிகளை வேகவைக்கச் சிறிதளவு சோடா மாவைக் கலப்பதால் உயிரூட்டிகள் அழிந்துவிடும். வெந்நீரில் கொதிக்க வைப்பதைவிட, நீராவியில் பக்குவப்படுத்துவது மேலானது. சோறு முதலியவற்றைச் சமைக்க, 'குக்கர்'கள் என்னும் பாத்திரங்கள் உண்டு. சாதாரணப் பாத்திரங்களிலும் இப்படிச் சமைக்கலாம். ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி அதனுள் வேகவைக்க வேண்டிய பொருள்களை ஒரு சிறு பாத்திரத்தில் போட்டு மூடி வைத்து, கரி அடுப்பிலோ சாதாரண அடுப்பிலோ வைக்க வேண்டும். உதாரணமாகப் புழுங்கல் அரிசியைப் பக்குவப் படுத்த அரிசியின் திறத்தைப் பொறுத்து, 1 பங்கு அரிசிக்கு $2\frac{1}{2}$ முதல் $2\frac{3}{4}$—3 பங்குவரையில் தண்ணீர் விட்டு வைக்கலாம். பச்சை அரிசிக்கு 2 அல்லது $2\frac{1}{4}$ பங்கு தண்ணீர் வைக்கலாம்.

உள்வைக்கும் பாத்திரத்தின் $\frac{1}{3}$ அல்லது $\frac{1}{2}$ பாகத்துக்கு மட்டாகவே வெளிப் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விடவேண்டும். ஏனெனில், வெளிப்பாத்திரத்தின் தண்ணீர் கொதிக்கும்போது உள்பாத்திரத்தினுள் வெந்நீர் சென்றுவிட்டால் பக்குவம் சீர் குலைந்துவிடும். இரண்டொரு நாட்களில் அனலின் அளவைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். அனல் சீராக, மெதுவாக எரிந்தால் பக்குவம் மென்மையாக இருக்கும். உள்பாத்திரத்தின் மூடியில் தட்டின்மேலோ ஒரு தனிப்பாத்திரத்திலோ தண்ணீர் விடாது, கிழங்கு, கீரை, கறி முதலியவற்றை நீராவியிலே வேகவைத்து எடுக்கலாம்.

'கஸ்டார்டு' என்னும் சிறந்த உணவை எப்படிச் செய்யலாம் என்பதைக் கவனிப்போம். அந்த உணவு நோயாளிகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் மிகவும் சிறந்தது. ஒரு கோப்பை

பாலில் ஒரு முட்டையை உடைத்து, நன்ருக நுரை வர அடித்துக் கலக்கி, ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரையும் இரண்டொரு மிளகும் சேர்த்து இம்மாதிரி வேகவைத்து எடுக்கும் உணவுக்குக் 'கஸ்டர்டு' (Custard) என்று பெயர். இது எளிதில் செரிக்கக் கூடியது. இதைச் சுலபமாகத் தயாரிக்கலாம்.

கொழுப்புகளிலும் எண்ணெய்களிலும் பொருள்களை வறுக்கும்போது அவற்றை நன்ருகக் கொதிக்கவிட்டுப் பதார்த்தங்களை வறுக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்வதால் வறுக்கப்படும் பொருள்களின்மேல் ஒரு மெல்லிய ஏடு உண்டாகி, அவற்றை ஊடுருவி° எண்ணெய் உள் செல்லாதபடி தடைப்படுகிறது. அதன்மேல் ஆவியின் மூலம் பொருள்கள் வெந்துவிடுகின்றன.

உணவுப் பொருள்களைப் பக்குவப்படுத்தும்போது எவ்வளவு கவனமாக இருக்கிருேமோ அவ்வளவு கவனமாக உணவுப் பொருள்களைப் பத்திரமாக வைத்துக்கொள்வதிலும் இருக்க வேண்டும். உணவுப் பொருள்களின்மேல் ஈரந் தங்கினுல் பாச்சைகளும் வண்டுகளும் வெகு சுலபமாக வளர்ந்து அவற்றைக் கெடுத்துவிடும். அவற்றைச் சாப்பிடுவதால் வாந்திபேதி போன்ற கொடிய நோய்கள் உண்டாகலாம்.

உண்பதிலும் சில விதிகளைக் கவனிக்க வேண்டும். உண்ணும் உணவு காலத்துக்கும் அளவுக்கும் உடல் நிலைக்கும் வயதுக்கும், வேலையின் இயல்புக்கும் தக்கதாக இருக்கவேண்டும். உடலுக்கு வேண்டிய வளர்ச்சிக்கு உரிய உணவு, வெப்பம் கொடுக்கும் உணவு, நோய்களை எதிர்த்துத் தடுக்கும் சக்தியுள்ள ஆகாரம் முதலியவற்றை வேண்டிய அளவுக்குக் கலந்து அழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்றும் கருவிகளுக்கும், செரிமானத்துக்கு உதவி செய்யும் கருவிகளுக்கும் அளவுக்கு மிஞ்சிய வேலை ஏற்படாதபடி அமைந்த உணவை, ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட உணவு என்பர். இதை ஆங்கிலத்தில் 'பாலன்ஸ்டு டயட்' (Balanced Diet) என்று கூறுவர். இதைச் சிலர் சமசத்துணவு என்றும் சொல்வார்கள்.

உணவு சம்பந்தப்பட்ட சொற்றொடர் வேருென்றையும் நாம் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். நிர்ணயித்த அன்ருட உணவு (Standard Diet) என்று அதைச் சொல்லலாம். இது என்ன? நோயில்லாமல் நல்ல நிலையில் உலகம் முழுவதிலும் உள்ள எல்லா மக்களும் நாள்தோறும் உண்ணும் உணவுப் பொருள்களின் சராசரியே இது; எல்லாச் சக்திகளையும் உடைய உணவு அல்ல. ஆனுலும், உலகில் வாழும் பல்லாயிர மக்கள் சுகமாக வாழ்வதற்கு இது காரணமாக இருப்பதால் இதையும் திருப்திகரமான அன்ருட உணவு என்று கொள்வதில் குற்றமில்லை.

நிர்ணயிக்கப்பட்ட அன்ருட மரக்கறி உணவும் ஊன் உணவும் எத்தன்மையன என்பதை அறிந்துகொள்வோம். நிர்ணயிக்கப்பட்ட அன்ருட மரக்கறி உணவில் கரிச்சத்தானது கோதுமையிலும் அரிசியிலும் கிடைக்கிறது; ஊன்சத்தானது பருப்பு, பச்சைக் காய்கறி, பால் இவற்றின் மூலம் கிடைக்கிறது; நெய், வெண்ணெய், பலவகைத் தாவர எண்ணெய்கள் இவற்

றின் மூலமாகக் கொழுப்புக் கிடைக்கிறது. ஆகவே, இப்பேர்ப்பட்ட உணவின் மூலம் கரிநீர்ச் சத்தும் ஊன் சத்தும் கொழுப்பும் உடலுக்குள் செல்லுகின்றன.

இத்தகைய அன்றாட ஊன் உணவில் (கறி உணவில்) கரிச் சத்து, அரிசி, கோதுமை ரொட்டி, இளங்கறி மூலமாய் உடலுக்குள் செல்லுகிறது; ஊன்சத்தை முட்டை, மீன் ஆகியவற்றின் மூலமாக உடல் பெற்றுக்கொள்ளுகிறது; கொழுப்புச்சத்து வெண்ணெய், நெய் மூலமாக உடலுக்குள் செல்லுகிறது.

நமது உணவைப் பூச்சிகள் அழித்துவிடாமல் காப்பாற்ற வேண்டும். சில உணவுப்பொருள்கள் சிற்சில பருவகாலங்களில் மட்டும் கிடைக்கும். அந்தக் காலங்களில் நமக்கு வேண்டிய அளவுக்குமேல் அதிகமாகவே அவை கிடைக்கின்றன. இந்தப் பொருள்கள் கெட்டுப் போகாமல் பாதுகாத்து வைக்கும் வழிகள் பல. பூச்சிகள் வளருவதற்கு ஈரம், காற்று, வெப்பம், இருட்டு, சூரிய வெப்பம் இல்லாமை இவை மிகவும் உதவுகின்றன. இவற்றை நீக்கிவிட்டால் பூச்சிகள் இறக்கும். உணவுப் பொருள்களைக் காக்கப் பல வழிகள் உண்டு. அவையாவன: (1) வற்றல் போடுதல்; (2) தகர டப்பிகளில் அடைத்தல்; (3) ஊறுகாய் போடுதல்; (4) பாஸ்டுரைஸேஷன் (Pasteurisation); (5) குளிரால் காத்தல் என்பனவாம்.

வற்றல்: சில பருவ காலங்களில் மட்டுமே கிடைக்கக்கூடிய காய்களாகிய கொத்தவரை, வெண்டை, கத்திரி, அவரை, பட்டாணி முதலியவைகளை உலர்த்தி வற்றலாக்கிக் காப்பாற்றுகிறார்கள். இந்த முறையில் உணவுப்பொருளில் உள்ள நீர் நீக்கப்படுவதால் பூச்சிகள் வளர முடியாது.

ஊறுகாய் போடுதல்: மாங்காய், எலுமிச்சம்பழம் போன்றவை ஒரு பருவத்தில் அளவுக்கு மிஞ்சிக் கிடைக்கும் உணவுப் பொருள்களாம். இவற்றை ஊறுகாய் போட்டுப் பக்குவப்படுத்தி ஆண்டு முழுவதும் பயன்படுத்துகிறோம். ஆகவே, இதுவும் உணவுப் பொருள்களைக் காப்பாற்றும் ஒரு முறையாம். உப்பு, வெள்ளைப் பூண்டு, கடுகு, நல்லெண்ணெய் முதலியவற்றோடு கலந்த ஊறுகாய் ஒரு ஜாடியில் வைக்கப்படுகிறது. பிறகு அதற்குள் காற்றுப் போகாதபடி ஜாடி அடைக்கப்படுகிறது. உப்பும் பூண்டும் பூச்சிகளைக் கிட்ட அண்டவிடாதபடி தடுத்துவிடுகின்றன.

தகரப் பெட்டிகளில் அடைக்கும் முறை

பேரிக்காய், கொடிமுந்திரி, பேரீச்சம்பழம் போன்ற கனிகளை ஒருவகைத் தித்திப்பு நீரில் (Jam) போட்டுக் காற்று நுழையாதபடி தகரப் பெட்டிகளில் அடைக்கிறார்கள். இப்படியே காற்றுப் புகாதபடி தகரப் பெட்டிகளில் 'சால்மன்' என்ற மீன்களைக் கெட்டுப் போகாமல் அடைத்து வைத்துக் காப்பாற்றுகிறார்கள். இப்படி அடைக்குமுன் தகர டப்பிகளில் உள்ள சிறு பூச்சிகளை ஆவியின்மூலம் சூடாக்கிக் கொன்று அந்த டப்பிகளைத் தூய்மைப்படுத்துகிறார்கள்.

பாஸ்டுரைஸேஷன் (Pasteurisation)

நம் வீடுகளில் சில சமயங்களில் பால் திரிந்து கெட்டுப் போய்விடுகிறது. இப்படிக் கெட்டுப்போவது காற்றில் உள்ள பூச்சிகளாலேயே. பாஸ்டுரைஸேஷன் என்ற முறையால் இவ் விதமாகத் தீமை செய்யும் பூச்சிகளைக் கொன்றுவிடுகிறார்கள். இதைப் பின்வருமாறு செய்கிறார்கள். மூடியுள்ள சுத்தமான புட்டிகளில் பாலை நிரப்பி 150 பாரன்ஹீட் பாகை (டிகிரி) வரை யில் சூடேற்றிச் சில நிமிடங்கள் காய்ச்சுகிறார்கள்: பிறகு புட்டி களைக் குளிர்ந்த நீரில் வைத்துத் திடீரென்று குளிர வைக் கிறார்கள். இப்படிப் பாலில் சூடு ஏறும்படி செய்வதால் பாலில் உள்ள பூச்சிகள் இறந்துவிடுகின்றன. ஆதலால், பாலானது சில நாட்களுக்குக் கெட்டுப் போகாமலும் புதுப்பாலைப்போல் ருசி யாகவும் இருக்கும்.

குளிரால் பாதுகாத்தல் (Cold storage)

சில இடங்களில் உணவுப்பொருள் ஏராளமாகவும் மலிவாக வும் கிடைக்கிறது. ஏராளமாகவும் மலிவாகவும் விற்கும் இடங்களிலிருந்து இப்பொருள் கிடைக்காத இடங்களுக்குக் கொண்டு போய் அங்கே இவற்றை விற்று ஏராளமான லாபம் அடைகிறார்கள், இவற்றை எப்படிக் கெட்டுப் போகாமல் கொண்டுபோவது? உதாரணமாக ஆஸ்திரேலியா, நியூஸிலந்து போன்ற நாடுகளில் புல்தரை சமவெளிகள் பல. அவற்றில் ஆடு களை வளர்க்கிறார்கள். ஆட்டுக் கறியைக் கெட்டுப்போகாதபடி கப்பல்களில் குளிர்ச்சி ஊட்டிய அறைகளில் வைத்து, ஐரோப்பிய நாடுகளுக்குக் கொண்டுபோகிறார்கள். குளிர் மிகுந்து இருப்ப தால் இவ்வித உணவுப் பொருள்கள் கெட்டுப் போகாமல் இருக் கின்றன. சில பணக்காரர் வீடுகளிலும் சரி; பெரிய உண்டிச் சாலைகளிலும் சரி; குளிர்ப் பெட்டிகளில் (Refrigerator) காய்கறி முதலிய உணவுப் பொருள்களைக் கெட்டுப் போகாமல் வைக்க முடியும்.

உணவு எவ்வளவு சிறந்ததாகவும் சுவையுள்ளதாகவும் இருந்தாலும் உண்போர் உண்ணும் காலத்தில் நல்ல மனநிலையில் இல்லாவிட்டால் அவை ஒன்றுக்கும் பிரயோசனப்படா. அந்த உணவு ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட உணவானாலும் (Balanced Diet) சரி, அறுசுவை உண்டியானாலும் சரி; உணவு, சரிவரப் பரி மாறப்பட்டு, மெல்லப்பட்டு, மன அமைதியோடும், உள்ளக் களிப்போடும் கவலையில்லாமலும் சந்தோஷத்தோடும் அதைச் சாப்பிடாவிட்டால், அது உடலுக்கு நன்மையைக் கொடுக்காது. சாப்பிடும்போது சண்டை சச்சரவுக்கோ கவலைக்கோ வேறு தொந்தரவுக்கோ இடந்தரக் கூடாது. சண்டையோடு கூடிய சிறந்த உணவைக்காட்டிலும் சமாதானத்தோடு கூடிய கூழே மேலானது.

இந்த விஷயத்தில் பெண்களுக்கு இருக்கும் பொறுப்புப் பெரியது. மனைவி, முகமலர்ச்சியோடும், புன்சிரிப்போடும், இன் சொல்லோடும் தன் கணவனுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் உணவு

பரிமாற வேண்டும். அதற்கு மாருக வீட்டார் சாப்பிட உட்கார்ந்தவுடன் குடும்பக் கவலையையும் மனச்சஞ்சலத்தையும் உண்டுபண்ணக்கூடிய குடும்பக் குறைகளையும் மற்றச் செய்திகளையும், சொல்லவோ நினைக்கும்படி செய்யவோ கூடாது. சாப்பிடும் நேரத்தில் களிப்பே வீட்டில் உலவ வேண்டும். இது பெண்கள் செய்யக்கூடிய தொண்டுகளில் மிகச் சிறந்தது என்பதை எப்போதும் மனத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உணவுப் பொருள்களின் தன்மைகள்

இந்த உலகில் வாழும் மக்கள் உண்ணும் உணவின் அடிப்படையான உண்மையை ஆராய்ந்து பார்க்கும்போது அது ஒரு புல் இனத்தின் தானியமாகவே இருக்கிறது. உதாரணமாக நெல், சோளம், கோதுமை, கேழ்வரகு, கம்பு முதலியவை புல் இனத்தைச் சேர்ந்தவை. இவற்றை ஆங்கிலத்தில் ஸிரியல்ஸ் (Cereals) என்று கூறுவர்.

தானியங்கள் அனலையும் சக்தியையும் கொடுக்கக்கூடிய எரிபொருள் சத்தைக் கொண்டவை. இவற்றில் உள்ள புரதச் சத்து, கறி உணவின் புரதச் சத்தைப்போல் எளிதில் உடலில் ஏற்றுக்கொள்ளப் படுவதில்லை. உலோகச் சத்து - விசேஷமாக இரும்பு, தானியத்திலும் கறியிலும் ஒரே அளவாக இருக்கும்.

வேறு சில உணவுப் பொருள்கள் செடியின் இனத்தைச் சேர்ந்தன. அவற்றைப் பருப்பு வகைகள் (Pulses) என்று கூறுவர். அவை துவரை, உளுந்து, பயறு, கடலை, பட்டாணி முதலியனவாகும்.

தானியங்களின் உணவுச் சத்து

தானியம் பெரும்பாலும் மாவுப் பொருள் கொண்டது. ஒரு முனையில் தானியத்தின் முளை இருக்கிறது.

சோளத்தில் புரதம் குறைவு; கம்பு, தினை, சாமை முதலியவை நல்ல தன்மை வாய்ந்த கொழுப்புப் பொருள் கொண்டவை. தானியங்களின் தவிட்டிலும், முளையிலும் உயிரூட்டி (Vitamin) பி(B), ஈ(E), கே(K) இவை மிகுதியாக உண்டு. ஏ உயிரூட்டி மிகக் குறைவாக இருக்கும் எந்தத் தானியத்திலும் சி உயிரூட்டி இராது. ஆனுல் ஒரு தானியத்தின் முளையிலோ நூற்றுக்கு இருபது முதல் 50 வரை சி உயிரூட்டி உண்டு. ஆகவே, எந்தத் தானியத்தின் முளையும் மிகச் சத்துள்ளது. ஆனுல் அந்த முளையானது நாம் அதை வறுப்பதாலும், காயவிடுவதாலும் அழிந்துவிடுகிறது. முளை வந்த தானியங்களைக் கூடிய மட்டும் பச்சையாகவே சாப்பிட வேண்டும். கறி (மாமிசம்) உணவில் உள்ளபடி, சரிக்குச் சரி இரும்புச் சத்து, தானியத்திலும் உண்டு. ஆகையால் தானிய உணவில் புரதம், கொழுப்பு, உலோகச் சத்துக்கள், உயிரூட்டிகள் முதலியவை குறைவாகக் காணப்படுகின்றன. பால், முட்டை, முளைகட்டிய பருப்புகள், காய் கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் முதலிய பல வகையான உண

வுப் பொருள்களைக் கூட்டித் தானியங்களில் காணப்படும் விசேஷக் குறைகளை நிரப்பி, சமத்துவ உணவைத் தயாரிக்கலாம்.

சமத்துவ உணவு

முழுத் தானியத்தை ஒன்றிரண்டாகக் குறுநொய்போல் உடைத்து அல்லது மாவாக்கிப் பக்குவம் செய்யலாம். கேழ்வரகு, சோளம் போன்று வேகவைத்துச் சாப்பிட முடியாதவைகளை வறுத்தோ, நீராவியில் வேக வைத்தோ, பச்சையாகவோ, முளைகட்டியோ சாப்பிடலாம். இப்படித் தயாரித்தால் உணவு எளிதில் செரிக்கும். ஏனெனில், தானிய மாவானது தானியச் சர்க்கரையாகி (Dextrin) தண்ணீரில் எளிதில் கரையும்; அதாவது மால்ட் செய்யப்பட்டுவிடுவதால் செரிமானக் குடல்களில் புளித்து நுரைத்துப் போகாது; செரிமான நீரில் உண்டாகும் அமிலப் பூச்சிகளை வளரச் செய்ய வல்லது. அத்துடன் செரிமானக் கோளாறுகளுக்குக் காரணமாகிய புளித்து அழுகிப் போக வைக்கும் பூச்சிகளை அழித்துவிடும். காய்கறி முதலிய உணவுப் பொருள்களை நீராவியில் வேகவைத்துச் சாப்பிடுவது. செரிமானத்துக்கும் உணவின் சத்து உடலுடன் கலப்பதற்கும் வழியாகும்.

கேழ்வரகில் சரிக்குச் சரியான அளவில் பாலில் உள்ள சுதையச் சத்தைப்போல் மூன்று மடங்கு உண்டு. இதில் பாஸ்வரச் சத்து மற்றவற்றைப்போல் அல்லாது அரைப்பங்கு இருப்பதால் உடல் இதை எளிதாக ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது. கம்பில் புரதம், கொழுப்பு, உயிருட்டி ஏ இவை மிகுந்த அளவில் உண்டு. முழுத்தானியமாக உண்டால் அதில் உள்ள உலோகச் சத்தின் உதவியால் அது எளிதில் செரிக்கும்.

1. அரிசி

பாதிக்கு மேலான உலக மக்கள் அரிசியையே தங்கள் முக்கிய உணவாகச் சாப்பிடுகிறார்கள். **பச்சரிசியைவிடப் புழுங்கல் அரிசியே பல வழிகளிலும் மேலானது.** புழுங்கல் அரிசியில் பாஸ்வரம் அதிகம். யந்திரத்தில் (மில்) அரைக்கும் அரிசியைவிடக் கைக்குத்தரிசியே சாலச் சிறந்தது. களைந்த அரிசியைவிடக் களையாத அரிசியே மேலானது. கழுநீரில் ஒன்றுக்கு முக்கால் இரும்பும், ஒன்றுக்குப் பாதி பாஸ்வரமும் உயிருட்டி பி முழுவதும் போய்விடுகின்றன. கைக்குத்தரிசியில் இரும்பும் இதரச் சத்துகளும் தங்கி இருக்கின்றன. கஞ்சி வடித்த சோற்றைவிடக் கஞ்சி வடிக்காத 'குக்கர்'ச் சோறே உடலுக்கு மிகுந்த நலனை அளிப்பது. புழுங்கல் அரிசித் தவிட்டைவிடப் பச்சரிசித் தவிடே சத்துள்ளது. இருபோக நன்செய் நெல்லைவிட ஒரு போக நெல்லும், நன்செய் நெல்லைவிடப் புன்செய் நெல்லும் மேலானவை.

அரிசி உணவில் குறைவாகக் காணும் சத்துக்களை நிறைவாக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் ஏ உயிருட்டி குறையும். ஏ உயிருட்டி குறைந்தால், மங்கிய கண்பார்வை ஏற்படும். பி உயிருட்டி குறைந்தால் நரம்பு நோய்கள், பாரிச

வாயு, கடுமையான ரத்தநோய் இவை உண்டாகும். யந்திரத்தில் அரைத்த அரிசியில் இரும்புச் சத்துக் குறைவாக இருக்கிறது. இரும்புச் சத்துக் குறைவாக இருப்பதால் பிள்ளைத் தாய்ச்சிகளுக்குச் சோகை நோய் ஏற்பட்டு, கொக்கிப் புழு, முறைக் காய்ச்சல் (மலேரியா), வாந்திபேதி முதலிய கொடிய நோய்கள் எளிதில் ஏற்படுகின்றன. இவ்விதமான குறைகளினால் உடல் மெலிகிறது; வளர்ச்சி குன்றுகிறது; நோய்களை எதிர்க்கும் வலிமை குறைகிறது; உத்ஸாகமும் பலமும் குன்றிப் போய் விடுகின்றன. யந்திரத்தில் அரைத்த புழுங்கல் அரிசிச் சோற்றை உண்பவர்கள் ஓர் அவுன்ஸ், அதாவது அரைவீசம்படி பச்சரிசித் தவிட்டை உணவாகச் சாப்பிடுவது நல்லது. சோறு சாப்பிட்டவுடன் வெற்றிலை போடுவது நல்ல பழக்கம்.

2. கோதுமை

மாமிச உணவைவிட மேலானவற்றுள் அரிசியைக் காட்டிலும் கோதுமையே சிறந்தது என்பர். உலகில் வாட்டசாட்டமாகவும் உயர்ந்தும் வளரும் மக்கள் கூட்டத்தினர் எல்லோரும் கோதுமையை அதிகமாக உண்பவர்களே.

3. கேழ்வரகு

இது இந்தியாவின் விளைபொருள்களில் சிறந்தது. இது உடலுக்குச் சதைப் பற்றையும் களைப்பின்றி வேலை செய்யக் கூடிய வல்லமையையும் கொடுக்கும் தன்மையை உடையது. கிராமங்களில் விடியற்காலையில் கேழ்வரகுக் கஞ்சியையோ களியையோ உண்டுவிட்டு வயலுக்கு வேலை செய்யப் போகிறவர்கள், களைப்பின்றிப் பிற்பகல் ஒரு மணி வரையில் வேலை செய்கிறார்கள். இதுவே அவ்வுண்மையை வெளிப்படுத்துகிறதல்லவா? நீரிழிவினால் வருந்தும் நோயாளிகள் இதை மால்ட் உணவாகச் செய்து உண்பார்களேயானால் நன்மை அடைவர்.

4. சோளம்

கருஞ்சோளம் வெள்ளைச் சோளத்தைவிட நல்லது; மஞ்சள் சிவப்பு வகைகள் மேலானவை; மால்ட் செய்து உண்பது தான் சிறந்தது.

5. கம்பு

இது சோளத்துக்குச் சமமான புரதக்குணம், பி உயிரூட்டிச் சத்து, உப்புச்சத்து முதலியன கொண்டது. தவிரவும் சோளத்தைவிட இரு மடங்கு கொழுப்பையும் ஏ உயிரூட்டிச் சத்தையும் தன்னிடத்தில் கொண்டுள்ளது. கால்நடை முதலிய உயிரினங்களுக்கு நாக்கு, வாய் எல்லாம் ஒரே புண்ணாகிவிடும் போது கம்பஞ் சோற்றைக் கொடுப்பது நம் நாட்டு வழக்கம். இது கண் நோய்களையும் தோல் நோய்களையும் போக்கி நலத்தை அளிக்கக் கூடியது.

தவிடு

வாரத்துக்கு இரு முறை புதிதாகக் குற்றிய பச்சரித் தவிட்டைத் தயாரித்து நாள்தோறும் 4 மேசைக்கரண்டி அதாவது ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிடலாம். அதை லேசாக வறுத்து, ஒரு தகர டப்பியில் இறுக மூடிவைத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உபயோகிக்கலாம். கர்ப்பிணிகளுக்கு நாள்தோறும் 3 அவுன்ஸ் வீதமும் அதாவது அரைக் கோப்பையும், பாலூட்டும் தாயாருக்கு 5 அவுன்ஸ் அதாவது முக்கால் கோப்பையும் தேவை. நீரிழிவு நோயாளிகளும் மாவுச் சத்தைக் குறைவாகச் சாப்பிடுப்வரும் நாளொன்றுக்கு ஒன்றரை அவுன்ஸ் தவிட்டை உண்ண வேண்டும்,

மால்ட் உணவு

இது குழந்தைகளுக்கும், நெடுநாள் நோயினுல் வருந்திச் சுகமாகி வருவோருக்கும் பலவகையான நோயாளிகளுக்கும் ஏற்ற உணவு. செரிமானகோச நோய்களால் துன்பப்படுவோருக்கு இது மிகவும் நல்ல உணவு. இது நோயாளிகளுக்குத் தகுந்த உணவாக இருப்பது மாத்திரமல்லாது சுவையுள்ள உணவாகவும் இருக்கிறது. இது உடல் வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய சத்தைத் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. குடலுக்கு எவ்வகையான எரிச்சலும் இதனுல் உண்டாகாது.

இதை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்ற கேள்வி எழலாம். இரண்டு தேக்கரண்டி மால்ட் உணவைக் கொஞ்சம் தண்ணீரில் கலந்து, பசைபோல் செய்துகொண்டு, பிறகு மூன்று அவுன்ஸ் கொதிக்கும் வெந்நீரை விட்டுக் கலந்துகொள்ள வேண்டும். கால்மணி நேரம் கழித்து அதை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி 5 நிமிஷம் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பிறகு அதோடு பாலையும் சர்க்கரையையும் கலந்து கொடுக்கலாம்.

(1) மால்ட் செய்வது மிகச் சுலபம். இதை எல்லோரும் செய்யலாம். கேழ்வரகு, சோளம் இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றை வேண்டிய அளவு எடுத்து நன்ருகப் புடைத்துக் கல், மண் முதலியவற்றை நீக்கி ஒரு நாள் முழுவதும் தண்ணீரில் ஊற வைக்க வேண்டும். இந்த ஒரு நாளில் அதை நான்கு தடவை தேய்த்துக் கழுவிப் புதுத் தண்ணீருக்கு மாற்றி, ஒவ்வொரு முறையும் நீரை மாற்றும்போது, ஒரு பாத்திரத்திலிருந்து மறு பாத்திரத்துக்குத் தூக்கி ஆற்றி அலசிவிட வேண்டும். பின்பு ஒரு நாள் முழுவதும் ஈரத்துணியால் ஒரு முடிச்சாகக் கட்டி, இருட்டான இடத்தில் ஒரு சுத்தமான பலகையின்மேல் வைத்து விடவேண்டும்; அல்லது அதைப் பலகையின்மேல் குவித்து, ஈரத்துணியால் மூடி, அடிக்கடி கொஞ்சம் தண்ணீர் தெளித்து வரவேண்டும்; 24 மணி நேரத்தில் தானியம் முளைத்துவிடும். சுமார் $\frac{1}{2}$ அங்குலம் முளை வந்தவுடன், ஒரு நாள் முழுவதும் நிழலில் காயவைக்க வேண்டும். பிறகு ஒரு நாள் முழுவதும் வெயிலில் காய வைத்தபின் காய்ந்த தானியத்தை ஒரு சொர சொரப்பான கல்லின்மேல் பரப்பி, மற்ருெரு கல்லால் அல்லது

பலகையால் தேய்த்தால் உமியும் முளையும் நீங்கிவிடும். இதைப் புடைத்தபின் பொன்வறுவலாகச் சட்டியில் வறுத்து, பின்பு கல் யந்திரத்தில் அரைத்துப் பொடியாக்கி மாவுச் சல்லடையினால் சலித்து, கப்பியை நீக்கி எடுக்கும் மாவுதான் 'மால்ட்' ஆகாரம். இதை 'மால்ட்-ஓ' ஆகாரம் என்றும் சொல்வது வழக்கம். இதை 2 அல்லது 3 மாதங்களுக்குக் கெட்டுப்போகாமல் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

(2) வேகவைத்த தானியங்களின் வடிகட்டிய நீரை 12 மணி நேரம் மூடிவைத்து எடுத்தால் புளித்திருக்கும். புளித்த நீரில் 'பிரைமா' என்ற ஒரு வஸ்து உண்டு. இதைப் 'பெர் மென்ட் - ஓ' என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்லுவார்கள். இதில் குளிர்ச்சி தரும் சத்து நிறைந்துள்ளது. முன்காலத்தில் விருந்தாளிகளை உபசரிக்க வழங்கிய நீர் இது.

(3) முளைகண்ட தானியத்தை மாவாக்கிப் புளிக்கவைத்துப் பிறகு சமைப்பதால் பொருள்கள் மெதுவாகின்றன. ஆகவே உணவுச் சத்தைக் கெடுக்கும் சோடா இதற்கு அவசியமே இல்லை. கேழ்வரகையும் கம்பையும் சோளத்தையும் தினையையும் சரிக்குச் சரி கலந்தும் மால்ட் செய்யலாம். கம்பு, தினை இவற்றில் எண்ணெய் அதிகம் உண்டு.

பருப்பு வகைகள்

துவரை, உளுந்து, பாசிப்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, கொள்ளு, தட்டைப்பயிறு, மொச்சைக்கொட்டை, மலைத் துவரை, காராமணி, பட்டாணி, பீன்ஸ், கொத்துக்கடலை, நிலக்கடலை போன்ற பலவகைப் பருப்புக்கள் உண்டு. இவற்றில் என்ன சத்துக்கள் உண்டு என்று தெரிந்துகொள்வது நல்லது. இவை யாவும் மாமிசத்தில் உள்ளது போன்ற புரதச் சத்தைக் கொண்டவை. இந்தப் புரதச் சத்து, பாலிலும் தானியத்திலும் எவ்வளவு இருக்கிறதோ அதைப்போல் இரண்டு மடங்கு இவ்வகையான பருப்பு வகைகளில் உண்டு. ஆனால் பாலில் மாத்திரம் எவ்வளவு புரதம் இருக்கிறதோ அதைவிட எட்டு மடங்கு புரதம் பருப்பு வகைகளில் உண்டு. இவற்றில் புரதம் ஏராளமாக இருப்பதால் கொஞ்சந்தான் சாப்பிட முடியும்; 'அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சாகும்' என்பதற்கு இணங்க அளவுக்கு மிஞ்சி உண்டால், செரிமானம் இல்லாமை, வாயு முதலிய கோளாறுகள் உண்டாகும்.

பயறுவகைகளை முளைக்கவைத்துச் சுண்டலாகச் செய்தால், சி உயிரூட்டிச்சத்து அவற்றில் தானாகவே உண்டாகிறது. முளை கட்டிய பருப்புக்களின் முளைகளிலும் தோலிலும் உயிரூட்டிச் சத்துக்களாகிய பியும், ஈயும் அதிகம் உண்டு. முளைகட்டினால் மாவுப் பொருள்கள் செரித்து உடலுக்கு உபயோகிக்க வேண்டிய சர்க்கரையாக மாறுகின்றன. அவற்றை 4 நாட்கள் முளைகட்டினால் 10 மடங்கு சி உயிரூட்டிச் சத்துக் கிடைக்கும். அவற்றைப் பச்சையாகச் சாப்பிடுவதே மேலானது. சமைப்பதில் அவற்றிலுள்ள சி சத்து அழிந்துவிடும். பசுமையான காய்கறிகள்

கிடைக்காதபோது, அவற்றுக்குப் பதிலாக முளை கட்டிய பருப்புகளை உபயோகிக்கலாம்.

கடலைகள்

கடலை வகைகளில் கொத்துக்கடலையும் நிலக்கடலையுமே மேலானவை. இவை இரண்டிலும் புரதச்சத்து ஒன்றே உண்டு. நிலக்கடலையில் கொத்துக்கடலையைவிட எட்டு மடங்கு கொழுப்பும், உயிரூட்டிச் சத்து, பியும் அதிகமாக இருக்கின்றன. கொத்துக் கடலையில் ஐந்து மடங்கு இரும்புச் சத்தும், ஏ உயிரூட்டிச் சத்தும் அதிகம். யாத்திரை செல்வோரும் ஆசிரமங்களில் வசிப்பவர்களும் இவற்றை முளைகட்டிச் சுண்டலாகவோ, வறுத்து வெல்லப்பாகு உருண்டைகளாகவோ வைத்துக் கொண்டால் கிட்டத்தட்ட ஒரு பூரண உணவாக உதவும்.

பட்டாணி

இதில் உளுந்துக்குச் சமமான புரதமும் பி உயிரூட்டிச் சத்தும் உண்டு. ஆனால் இதன் புரதம் குடலால் எளிதில் எடுத்துக்கொள்ளக் கூடியதல்ல.

எள்ளு

இது தனித் தானிய உணவும் எண்ணெயுமாகும். எள்ளில் அரிசியை விட 30 மடங்கு புரதச் சத்து உண்டு. பாதாம் பருப்பு, முந்திரி, நிலக்கடலை இவற்றில் உள்ள புரதச் சத்தும் எள்ளில் உள்ளது போன்ற அளவேயாகும்.

பருப்பு வகைகள் கார குணமுள்ளவை, பருப்பு வகைகளை எவ்வாறு சேமித்து வைக்கலாம்? செம்மண்ணைத் தண்ணீரில் கரைத்து அதில் துவரை போன்றவைகளைக் கலந்து 6 மணி நேரம் ஊறவைத்து நன்றாக வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும். இப்படித் தயாரித்தால் முளை தோலின் உள்ளேயே இருக்கும்; உணவுச் சத்தும், பருப்பின் தன்மையும் பாதிக்கப்படா. முளையின் முனை, குறுநொய் இவற்றை முன் காலங்களில் நமது முன்னோர் உபயோகித்தது போல் உபயோகிக்கலாம். நாம் இக்காலத்தில் அவற்றை மாட்டுக்குத் தீனியாக்கிவிட்டோம்.

காய்கறிகள்

வேர்கள், கிழங்குகள், கீரைகள், காய்களில் முழுப் பாகமும் உபயோகிக்கக் கூடியவை; இவை மேலானவை. காய்கறிகளில் உள்ள இரும்புச் சத்தினாலும் அவை மிகவும் சிறப்பாகக் கருதப்படுகின்றன. அவை பல சத்துக்களை உடையவைகளாக இருப்பதால்தான் தானியங்களிலும் பருப்புகளிலும் குறைவாகக் காணப்படும் உலோகச் சத்துக்களையும் உயிரூட்டிச் சத்துக்களையும் ஈடு செய்யக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றன.

வெங்காயம், முள்ளங்கி முதலியவற்றில் அவற்றின் கொண்டைகளே சத்துள்ளவை. அகத்திக்கீரை, சீரகம், ஓமம்,

கறிவேப்பிலை, பலவகைக் கீரை முதலியவற்றில் பாலில் உள்ளதுபோல் 10 மடங்கு சுண்ணும்பு (கால்சியம்) உண்டு. மேலும் அவற்றில் உள்ள சுண்ணும்பும் பாஸ்வரமும் நமது உடல் எளிதில் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய வகையில் அமைந்திருக்கின்றன.

பாகற்காய், கொத்தவரை, முருங்கை முதலியவற்றில் இரும்புச் சத்து அதிகம். இரும்புச் சத்தை ரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு வடிகங்கள் எளிதாக இழுத்துக்கொள்வதற்குக் காய்கறிகளில் உள்ள பித்தளைச் சத்து அவசியமானது.

உயிரூட்டிச்சத்து, அகத்தி, கீரைவகைகள், கொத்தமல்லி, முருங்கைக்கீரை இவற்றில் உண்டு. வெள்ளை நிறமானவைகளில் இருப்பதைவிட மஞ்சள், சிவப்புக் காய்கறிகளில் அதிகமாகக் 'கேரோட்டின்' என்னும் ஏ சத்து உண்டு. நெல்லிக்காய், நாட்டுக்கொய்யா, பசளை, அகத்தி, மணத்தக்காளி, கோஸ், முருங்கை, பச்சைமிளகாய், பாகல், நூல்கோல் முதலியவற்றிலும் சி சத்து அதிகம். கீரைகளில் உயிரூட்டிகள் ஈயும், கேயும் அதிகம் உண்டு.

காய்கறிகளின் தோலிலும், அவற்றின் அடியிலும் உயிரூட்டிகளும் உலோகச் சத்துகளும் அதிக அளவில் உண்டு. ஆகையால் சமைக்கையில், தோலுடன் சமைக்க வேண்டும்; துண்டுகள் ஆக்கினுல் உடனே சமைக்க வேண்டும். பச்சையாகச் சாப்பிடும் காய்கறிகளைத் தோலுடன் சாப்பிட வேண்டும். அல்லது சாப்பிடுமுன் அவற்றைத் துண்டு துண்டாக அறுத்துச் சாப்பிடலாம்.

கீரை வகைகளை முழுசாகக் கழுவி 10 நிமிஷம் வேகவைப்பது நல்லது. தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டியதில்லை. காய்கறிகளையும் கீரைகளையும் வேகவைத்த நீர் ஊட்டம் நிறைந்த பானமாகும்; வடிகட்டிப் புட்டிப்பால் குடிக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பது நல்லது. கோஸ் வகைகளில் சாதாரணமாக நாம் தள்ளிவிடும் பச்சையாக இருக்கும் மேல் இதழ்களில், உள்ளே உள்ள வெள்ளை இதழ்களைவிட நூறு மடங்கு ஏ சத்தும், 15 மடங்கு சுதையமும், இரண்டு மடங்கு இரும்புச் சத்தும் உண்டு. அளவுக்கு மிஞ்சிய தண்ணீரில் காய்கறிகளை வேக வைக்கக் கூடாது. அப்படி வேகவைத்தால் அவற்றில் உள்ள ஊட்டச் சத்துக்களாகிய உலோகங்களும் உயிரூட்டிகளும் அழிந்துவிடுகின்றன. ஆகையால் பற்பல வகையான காய்கறிகளைச் சாப்பிட வேண்டும். தினம் ஒருமுறையாவது கிழங்கு, கீரை முதலியவற்றைச் சுமாராகச் சாப்பிடவேண்டும். சிறு அளவு தண்ணீரில் இறுக்கமாக மூடி, வேகவைப்பது நல்லது. தக்காளி, புளி போன்ற புளிப்புள்ளவை உணவுச் சத்தைப் பயன் படுத்த வல்லவை. கத்திரி, பாகல்போன்ற கசப்பு ருசி கொண்ட காய்களை வேகவைத்த புளி நீரை வடிகட்டக்கூடாது. காய்கறிகளை வேகவைக்கும்போது சோடா மாவு, சர்க்கரை இவைகளைச் சேர்க்கக்கூடாது. சமைத்த பிறகு உப்பைச் சேர்ப்பது நல்லது. அப்படிச் செய்தால் குடலில் புளிப்படிக்காதபடி தடுக்கலாம்.

தண்ணீரில் வேகவைப்பதைவிட, நீராவியில் அவிப்பது மேலானது. கிழங்கு வகைகளை வேக வைப்பதைவிடத் தணலில் சுடுவது மேலான முறை. மண்பாண்டத்தில் சமைப்பது சாலச் சிறந்தது.

பழங்கள்

விசேஷ காலங்களில் பாலும் தேனும் மாத்திரமல்ல; பழங்களையும் வழங்கவேண்டும். பழங்கள் கரிப்பொருள் சத்துக் கொண்டவை. பழத் தோலிலும், தோலின் அடியிலும், அதைச் செரிக்க உதவும் பொருள் உண்டு. பழங்களால் கிடைக்கும் காப்புச் சத்து 4% முதல் 82% வரை பழங்களில் உண்டு. வற்றல் திராட்சை, பேரீச்சம், வாழை, இலந்தை வற்றல், அத்தி, கொடிமுந்திரி, சீத்தா, கறிப்பலா, கொறுக்காப்புளி, நாவல், பலா, கொய்யா, நெல்லிக்காய், ஆப்பிள், விளாம்பழம், மங்குஸ்தான், மாதுளை, மா, அன்னுசி, பேரிக்காய், எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, கிரேப், பப்பாளி இவற்றில் மாவுச் சத்து இருப்பதால் நீரகம் என்னும் நீரிழிவு நோய்களுக்குப் பயமில்லாமல் உபயோகிக்கலாம்.

தானியமும் மாமிசமும் உண்பதில் ஏற்படும் புளிப்பை மத்தித்துவிடப் பழங்கள் உதவும். மஞ்சள் நிறமுள்ள பழங்களில் உயிரூட்டிச் சத்து ஏ அதிகம் உண்டு. திராட்சை, பனை, ஆப்பிள், பிளம், ஆரஞ்சு, கிரேப், தக்காளி, பேரீச்சம்பழம் இவைகளில் இரும்பும் சுதையமும் அதிகமாக உண்டு. நீர்க்கடுப்பு, நெஞ்சு எரிச்சல், மலக்கட்டு முதலியவற்றைப் போக்கடிக்க இவை உதவும்.

பழங்களைப் புதிதாகவும் தோலுடனும் உண்பது நல்லது. மூட்டத்தில் பழுக்கும் பழங்களைவிட மரத்தில் பழுக்க வைப்பதால், தோலில் உள்ள சத்துக்கள், சதையில் செல்லாமல், தோலிலேயே தங்கிவிடும். தாமே பழுக்கும் பழங்களே மேலானவை. பழங்களை வற்றலாகவும், சாறு பிழிந்து தட்டி அடைகளாகவும் பாதுகாத்து வைக்கலாம். பழங்களுடன் வெல்லம் சேர்ப்பதற்குப் பதிலாக வேர்க்கடலை, முந்திரிப் பருப்பு, திருகின தேங்காய்ப்பூ இவற்றைச் சேர்த்து உண்டால், மிக ருசியாக இருக்கும். பழங்களைத் தோலுடன் வெட்டி உலர்த்தியோ மாவுடன் கலந்தோ சாப்பிடலாம்.

நெய்-எண்ணெய் முதலிய கொழுப்புப் பொருள்கள்

புதிதான வெண்ணெயும், மாமிசக் கொழுப்பும் நெய்யை விடச் சிறந்தவை. நாட்டு எண்ணெயும் பிண்ணாக்கும் ஊட்டம் நிறைந்தவை.

இயற்கைச் சர்க்கரைகள்

(1) 'குளுகோஸ்' என்ற ரத்தக் கலப்பில் உள்ள சர்க்கரை (2) பழச் சர்க்கரை (3) பால் சர்க்கரை என்று மூன்று வகை உண்டு. இவை இயற்கையில் தனித்துக் கிடைப்பதில்லை. இயற்கைச் சர்க்கரையாகிய தேனில் குளுகோஸ் சர்க்கரையும்,

தாமிரம் (Copper), மக்னீசியம், கால்சியம் போன்ற உலோகச் சத்துக்களும் அதிகம் உண்டு. சி உயிரூட்டிச் சத்தும் உண்டு; இவை யாவும் உடல் எளிதாக ஏற்றுக்கொள்ளும் உருவத்தில் அமைந்துள்ளன. தேனில் காரச் சத்து இருப்பதால் அது வாந்தியை நிறுத்தவல்ல கைகண்ட நாட்டு மருந்தாகும். வெள்ளைத் தேனைவிடக் கருந்தேன் சிறந்தது.

பனை வெல்லம்

பனைவெல்லத்தில் உயிரூட்டிகளும், சில உலோகச் சத்துக்களும், விசேஷமாக இரும்பு, அயடின் முதலியவைகளும் கலந்திருக்கின்றன. நாட்டு ரகங்களில் உள்ள பழுப்பு (Crude)க் குணம் இப்பொருள்கள் கெட்டுப்போகாமல் பாதுகாக்கிறது.

உணவுக்கு முன்பு மிட்டாய் தின்னக்கூடாது. பருப்புகள், நிலக்கடலை, பிண்ணாக்கு, பலகாரங்கள் ஆகியவற்றில் வெல்லம் சேர்ப்பது நல்லது. ஆனால் பழங்களுடனும் காய்களுடனும் முளை கட்டிய தானியங்களுடனும் வெல்லம் சேர்க்கக் கூடாது.

இயற்கைச் சர்க்கரைகளாகிய தேன், பனைவெல்லம், கருப்பட்டி, நாட்டுப் பழுப்புச் சர்க்கரை, பனங்கற்கண்டு என்பவை எளிதில் செரிக்கப்படுகின்றன. இவை மேலே சொன்ன வரிசைப்படி சிறப்பு வாய்ந்தவைகளாகும். மேற்படி சர்க்கரைகளை அனலிலிட்டுச் சுத்தம் செய்து பக்குவப் படுத்துவதில் அவற்றில் உள்ள உயிர்ச் சத்துக்கள் நாசமடைகின்றன. ஆகையால் அதிக அளவில் உண்டால் உடம்புக்குக் கேடு விளைக்கும். பழங்களுடனும் காய்கறிகளுடனும் வெல்லம் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துச் சமைக்கக்கூடாது. அப்படிச் சமைத்தால் அவற்றில் உள்ள கார அமித விகிதமும், உயிரூட்டியும் மாறுபடுகின்றன.

பலாப் பழத்துடன் தேனும்; நிலக்கடலை, கடலைப் பருப்பு முதலிய தினுசுகளுடன் வெல்லமும் சேர்ப்பது வழக்கம். இப்படிச் சேர்ப்பது அவைகளில் உள்ள புரதத்தைச் செரிக்க உதவுகிறது. இந்த நாட்டு ரக வெல்லம், தேன் முதலியவை குடலில் புளிப்பு, பொருமல் முதலியவற்றைத் தவிர்த்து, கடலைகளில் உள்ள எண்ணெயைச் செரிக்க உதவுகின்றன.

சுருங்கச் சொன்னால் பால், பழம் வெண்ணெய், நெய், தின்பண்டங்கள் முதலியவைகளை உணவில் நிறையச் சேர்த்தால் அரிசி, பருப்பு, இவைகளின் எடையைக் குறைக்கவேண்டும். நமது ஆகாரத்தில் கீரை அவசியம். இது யாவருக்கும் எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய பண்டம். பல வகைப்பட்ட கீரைகள் நம் கிராமங்களில் ஏராளமாகக் கிடைக்கின்றன. பாலுக்கும் பழத்துக்கும் பதிலாகக் கீரை உபயோகப்படும். வெற்றிலை உபயோகப்படுத்துவதும் நலம். ஆனால் வெற்றிலையின் நல்ல குணங்கள் புகையிலை, கற்றைக்காம்பு, காசுக்கட்டி இவைகள் போடும் பழக்கத்தால் தொலைந்துவிடுகின்றன.

மீன், மாமிசம் இவை இரண்டும் சத்துள்ள ஆகாரங்களே. ஆனால் மாமிசம் சுலபமாக ஏழைகளுக்குக் கிடைப்பதில்லை.

குளம், குட்டை, ஆறு முதலிய நீர்நிலைகளில் மீன் ஏராளமாகக் கிடைப்பதால் ஏழைகள் அவைகளை உணவுக்கு உபயோகிக்கலாம்.

பால்

பால், தயிர், மோர் என்பன உயர்ந்த ஆகாரங்கள். இவற்றைப்போல் பலன் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரம் சிருஷ்டியில் இல்லை. தாயின் பால் குழந்தைகளுக்கு எவ்வளவு அவசியமோ அதுபோலவே பசும்பால் மனிதர்களுக்கு முக்கியமான உணவு. இதனால்தான் நமது நாட்டில் பசுவுக்கு மேன்மை ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று சொல்லலாம். பசுவைக் காப்பாற்றுபவர் அதன் ஆகாரத்தை நன்கு கவனிக்கவேண்டும். தினசரி பச்சைப் புல், அகத்திக்கீரை, முருங்கைக்கீரை ஆகியவைகளை அதற்குக் கொடுக்கவேண்டும். கழுநீர், வியாதி வராமல் தடுக்கும். அதில் ஒரு சிறு பிடி உப்பும் கலந்து வைப்பது அவசியம். இப்படி வளர்க்கப்பட்ட மாட்டின் பால் நல்ல சத்துள்ள உயர்ந்த ஆகாரமாகும். தண்ணீர் கலக்காமல் நேரிலேயே கறந்தபோதிலும், பசுவின் ஆகாரம் சரிவர இல்லாவிடில் அதனுடைய பாலில் சத்து இராது. பசும்பால் கிடைக்காத இடங்களில் அதற்குப் பதிலாக ஆட்டுப் பாலை உபயோகப்படுத்தலாம். அநேகமாக ஆட்டுப் பாலும் பசும்பாலும் ஒரே குணத்தைக் கொண்டவை. ஆட்டுப்பால் ஒரு விதத்தில் பசும்பாலைவிட உயர்ந்தது. காய்ச்சாத பசும்பாலில் க்ஷயரோகக் கிருமிகள் இருக்கலாம். ஆட்டுப் பாலை இந்தப் பயமில்லாமல் பச்சையாகவே உபயோகப்படுத்தலாம்.

சத்துக்கள்

சமத்துவ உணவுப் பிரச்னைகளில், நமது தேவைக்குப் போதிய பால் கிடைக்காததே முதல் பிரச்னையாகும். தேவையான காலத்திலே, ஜனங்களுக்கு வேண்டிய இடத்தில் பால் கிடைப்பது அரிது. மேல்நாட்டில் ஏராளமான பாலை அதன் பதார்த்த குணங்கள் கெடாமல், அதிலுள்ள நீரை ஆவியாக எடுத்துவிட்டுப் பொடியாக்கி, காற்றில்லாத டப்பிகளில் அடைத்து, சில மாதங்கள் வரையில் கெடாதவாறு செய்கிறார்கள். சாஸ்திர ரீதியில் யாதொரு கெடுதலும் இதில் இல்லை என்று நாம் நன்கு அறிய வேண்டும்; கறந்த பாலை ஒரு நாள் முழுவதுங்கூடக் கெடாமல் உபயோகிக்க இயலாது. நாள் ஒன்றுக்கு 4 கோப்பை பாலும், குழந்தைகள், கர்ப்பிணிகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் இவர்கள் குறைந்தது 6 கோப்பை பாலும் உண்ணவேண்டும். நம் தேசத்தில் இது இயலாத காரியம்.

ஆகையால் கூட்டு உணவாகத் தினம் ஒரு கோழி முட்டையாவது வளர்ச்சிச் சக்திக்காகச் சேர்க்கவேண்டும்.

(2) 6 வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணாம்பு போடுவது $1\frac{1}{2}$ கோப்பைப் பாலிலுள்ள சுதயச் சத்து உட்கொள்ளுவது போலாகும்.

(3) கேழ்வரகு, கீரைவகைகள், வெண்டை, விளாம்பழம், புளி, வெள்ளைப்பூண்டு, ஓமம், கடுகு, எள்ளு, வெல்லம், முதலியவைகளைக் கொண்டுதான் புஷ்டியும் ஊட்டமும் தரக்கூடிய டானிக் என்னும் பலமூட்டும் மருந்துகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவற்றைச் சரியான முறையில் பக்குவப்படுத்திச் சாப்பிடுவதனுல் குறைவுபட்ட பாலின் அளவை நமது ஆகாரத்தில் ஈடு கட்டலாம்.

இதற்கு அடுத்த பிரச்னை 'குளுப்பை' என்னும், ரத்த சோகைக்கு உகந்த ஆகாரம் தயாரித்தல். சமத்துவ ஆகாரம் தினசரி உடம்பின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதாகும். சோகையில் இரும்புச் சத்து அடங்கிய உணவுகள் அதிகம் வேண்டும். கம்பு, சாமை, கீரை வகைகள், பாகல், சுண்டை வற்றல், சீத்தா, இஞ்சி, ஓமம், வெல்லம் இவற்றில் இரும்பு உண்டு. ரத்தத்தின் சிவப்பு வடிகங்கள் தங்களுக்கு வேண்டிய இரும்புச் சத்தைக் கிரகித்துக்கொள்ளச் செய்வது பித்தளைக் கூட்டுச் சத்து. இந்தச் சத்தைச் செப்புக்குடங்களில் ராத்திரி பூராவும் பிடித்து வைக்கப்பட்ட தண்ணீர் மூலமும் பெறலாம்.

கர்ப்பிணியும் பாலூட்டும் தாயாரும் அதிகப்படி போஷிக்கப்பட வேண்டும். ஆகவே சத்துள்ள ஆகாரம் வேண்டும். ஆனல் அளவோ அதிகரிக்கக்கூடாது. ஆகையால் பால் 2 கோப்பை, புளித்த நீர் 1—2 கோப்பை, முட்டை, வெற்றிலை, பாக்கு, சுண்ணும்பு, மீன் எண்ணெய், பச்சரிசித் தவிடு கலந்த பலகாரம், கீரை, காய்கறி, பழம், (வாரம் ஒரு முறையாவது) முளை கட்டிய தானியம் முதலியவைகளை உண்பதால் கலப்பு உணவுச் சத்தைப் பெறலாம்.

அத்தியாயம் 6

தொத்து (Infection)

தொத்து என்பது நோய் அணுக்களால் உண்டாகிறது. நோய் அணுக்கள் தாவர வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவைகள். அவை மிகவும் நுட்பமானவை; சாதாரணமாகக் கண்ணுக்குப் புலப்படா; சூக்ஷ்மதர்சினி (Microscope) மூலந்தான் காணப் படும். அவைகளுக்கு வெகு சீக்கிரத்தில் கோடிக் கணக்காகப் பெருகும் சக்தி உண்டு. அவைகளில் சில நமக்கு நன்மை விளைவிக்கின்றன. (பாலைத் தயிராக்குபவை-தித்திப்பை மதுசார மாக்குபவை. - ரொட்டி, அப்பளம் செய்யும் மாவைப் புளிக்கச் செய்பவை.) மற்றும் சில மனித வர்க்கத்துக்கு மிகக் கெடுதல் விளைவிக்கின்றன. அவைகள் பல மாதிரியாக இருப்பதால் அவைகளுடைய ரூபத்தின்படி நாம் பெயரிடுகிறோம். அவை களில் சில பிராணவாயுவை உட்கொண்டு ஜீவிக்கின்றன. மற்றும் சில பிராண வாயுவால் நாசமடைகின்றன. அம்மாதிரி யானவை பிராணவாயு சஞ்சாரம் இல்லாத இடங்களில் காணப்படும். நோய் அணுக்கள் பெருகும்போது அவற்றுக்கு உரியவாறு பல விளைவுகள் நேர்கின்றன: காடி, காரம், வாய்வு, சாராயம் போன்றவைகள். இம்மாதிரி, உற்பத்தி செய்யும் பதார்த்தங்களில் மனித வர்க்கத்துக்குக் கெடுதி செய்யக்கூடிய விஷங்கள் இரு வகைப்படும். ஒருவிதமான விஷம் நோயணுக்க ளோடே தங்கி யிருக்கும். மற்றும் ஒரு விதமான விஷம் உடலில் ஊனுடன் கலந்து தேகம் முழுவதும் வியாபிக்கும்.

தொத்து ஏற்படும் வழிகள்

இம்மாதிரியான நோயணுக்கள் பலவகையான வழிகளில் உடலுக்குள்ளே புகுகின்றன. அவைகளாவன:

(1) காயங்கள், தோல் கசிவுகள், கடிகள்.

(2) ஈக்கள், கொசுக்கள், தெள்ளுப் பூச்சிகள், பேன், உண்ணி, வேறு சில பூச்சிகள், இவைகளின் கடிகளால் ஏற் படலாம்.

(3) பால், தண்ணீர் முதலிய உணவுப் பொருள்கள் மூலம் தொத்து உண்டாகலாம்.

(4) காற்று மூலம் நேரலாம்.

(5) நேரடியாக முத்தம் கொடுப்பது, புணர்ச்சி, இருமல் ஆகிய இவற்றாலும் தொத்து உண்டாகலாம்.

நோய் அணுக்களை எதிர்க்கும் சக்தி

இயற்கையிலேயே நமது சரீரத்தில் நம்மைப் பாதுகாக்கும் சக்திகள் பல உள, வாயின் உமிழ்நீரும் அன்னப்பாதையின்

செரிமான நீரும் அணுக்கிருமிகளை அழிக்கவும் பெருகவிடாமல் தடுக்கவும் சக்தி உள்ளவை. இது தவிர ரத்த ஓட்டத்தின் மூலம் சரீரத்தில் புகுந்த விஷக்கிருமிகள், ரத்த ஓட்டத்தோடு கல்லீரலுக்குக் கொண்டுபோகப் பட்டு அங்கே கல்லீரலில் பட்டு நாசமடைகின்றன. மேலும் நமது ரத்தத்தில் இருக்கும் வெள்ளை வடிகங்கள் சரீரத்தில் புகும் அணுஜீவராசிகளை அழிப்பதற்குரிய விசேஷித்த சக்தி உள்ளவை. தவிரவும் ஏதாவது ஒரு வித விஷ அணுக்கிருமிகள் ரத்தத்தில் புகுந்து விஷத்தை உண்டு பண்ணினுல் ரத்தமானது அவ்விஷத்திற்குப் பரிகாரமான மாற்று வஸ்துக்களை உற்பத்தி செய்கிறது. ஆகவே இந்த இயற்கைப் பாதுகாப்பு முழுவதும் பயன்பட வேண்டுமானுல் உடல் நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் இருக்கவேண்டும். இந்தப் பாதுகாப்பினுல் விஷக்கிருமிகளை வெல்லலாம். அல்லது வியாதியின் கடுமையைக் குறைக்கலாம். ஆனுல் நோயணுக்களால் தாக்கப்படுவோர் திடசரீரமற்று இருந்தாலும், சுற்றிலும் இருக்கும் சூழ்நிலைகள் சுகத்துக்கு அடுத்தவைகளாக இராதிருந்தாலும் விஷக்கிருமிகள் விருத்தி அடைந்து, ரத்தத்திலே கடு விஷம் உண்டாகி அவைகளின் குறிப்பிட்ட குறி குணங்களை உண்டாக்கலாம். சரீரமோ தன்னுல் இயன்ற மட்டும் இவைகளை எதிர்த்துத் தன்னைப் பாதுகாக்க முயலும். காலக்கிரமத்தில் வியாதியை வென்றுவிடலாம். அல்லது வியாதியால் வெல்லப்பட்டு நாசமடையலாம்.

வியாதியைக் கண்டிப்பதைவிட வியாதியைத் தடுப்பது மேலான வழி. சுக தேகத்திலும், சுகவழிப் பழக்க வழக்கங்களிலும் இயற்கைப் பாதுகாப்புத் தீவிரமாகப் பயன்படும். சுத்தமான ரத்த ஓட்டத்துக்குச் சாதகமாக, சுத்தமான காற்று, தேகப்பயிற்சி, சத்துள்ள உணவு, தகுந்த ஓய்வு, மனத்துக்கு உகந்த விருத்தி, கிரமமான தினசரி வாழ்க்கை ஆகியவை நமது சூழ்நிலைகளாக இருக்கவேண்டும்.

வெப்பக் கொதிப்பு அல்லது அழற்சி

உடலில் எந்த இடத்தில் கெடுதல் தீண்டினுலும் அந்த அந்த இடத்தில் வெப்பக்கொதிப்பு ஏற்படுகிறது. இந்தக் கொதிப்பு, பல காரணங்களால் உண்டாகலாம். தடியடிக் காயங்கள், சூடு படுகிறது, புளிக்கடி முதலியவற்றுலும், மின்சாரக் கம்பிகள் மேலே படுவதாலும் நோயணுக்களால் தீண்டப்பட்டும் ஏற்படலாம். ஆனுல் எந்தக் காரணத்தால் ஏற்பட்ட போதிலும், அழற்சி பெரும்பாலும் ஒரே மாதிரி இருக்கிறது. இந்த அழற்சி உடலின் இயற்கைப் பாதுகாப்பின் ஒரு தோற்றம். இந்த அழற்சிக்கு முக்கியமான குணங்கள், தீண்டப்பட்ட இடத்தில், சூடு, சிவப்பு நிறம், வீக்கம், வலி, அழற்சிக்குத் தகுந்தபடி காய்ச்சல், தலைவலி போன்றவை. நோய்க்கிருமிகளால் தீண்டப்பட்டவுடனே அவற்றை எதிர்த்து உடலைக் காப்பதற்காக ரத்தத்திலுள்ள நிணநீர்த் தாதுக்கள் அந்த இடத்துக்கே வந்து சேருகின்றன. இதனுல் அந்த இடத்தில் சூடும் வீக்கமும் சிவப்பும் அதிகரிக்கின்றன. சாதரணமாக இருப்பதைக் காட்டிலும்

அதிக ரத்தம் அங்கே தங்கி இருப்பதால் நரம்புகளின் அதிர்ச்சியால் வலி உண்டாகிறது. இந்த நிணநீர்த்தாதுக்களும் ரத்தத்திலுள்ள வெண்தாதுக்களும் ஓர் இனம். இவைகளுக்கும் நோய்க்கிருமிகளுக்கும் கடும்போர் நிகழ்கின்றது. நோய்க் கிருமிகளை மேலே உட் செல்லாமல் தடுப்பதற்காக இந்த இயற்கைப் பாதுகாப்பு உடலுக்கு இருக்கின்றது. நடந்த போரில் நிணநீர்த் தாதுக்கள் மாண்டு போகின்றன. இதற்குள் நோயணுக்களுக்குப் பலம் குறைந்து சக்தியற்றுவிட்டால் கொதிப்பு அடங்கிவிடுகிறது. இறந்த நிணநீர்த்தாதுக்கள் ரத்தத்தால் பலவேறு இடங்களுக்குக் கொண்டுபோகப்படுகின்றன. ஆனல் நோயணுக்களுக்குப் பலம் அதிகம் இருந்தால், போர் கடுமையாக நடந்து, நடந்த போரில் மாண்டுபோன நோய்க்கிருமிகள், ஊனீர் முதலியவைகளோடு கலந்து சீழாக மாறுகின்றன. சீழுக்கும் நோய்க் கிருமிகளுக்கும் பகை. சீழ் இருக்கிற இடத்தில் நோய்க் கிருமிகள் இறந்துவிடும்.

இந்தச் சீழை வெளிப்படுத்த வேண்டும். இல்லாவிட்டால் தானகவே ஓர் இடத்தில் பொத்துக்கொண்டு உடைந்து வெளியே வந்துவிடும். அத்துடன் இறந்துபோன தசைகள் முதலியவைகளெல்லாம் அழுகின ஜவ்வாக வெளியே வந்துவிடும். எல்லா அசுத்தங்களும் வெளியே வந்த பிறகு சிவப்பான புதிய நோய்த் தசை முளைத்துப் பரவி, புண் ஆறித் தழும்பாகும்.

காயங்கள்

காயங்கள் பல வகைப்படும்.

(1) **தோல் கசிவு:** மேல் தோல் மட்டும் பரவலாகக் காயப்பட்டு ரத்தம் அதிகம் வடியாமல் ஊன் தண்ணீர் கசிந்து தோலின் நிறம் மாறியிருக்கும்.

(2) **வெட்டுக்காயங்கள்:** ஆழமாகவும் இருக்கலாம்; லேசாகவும் இருக்கலாம். உண்டாக்கிய ஆயுதத்துக்கும் வேகத்துக்கும் தகுந்தபடி காயம் இருக்கும். அதிக ஆழமாக இருந்தால் ரத்தக் குழாய்கள் அறுபட்டு ரத்தம் பீரிட்டு அடிக்கும்.

(3) **கிழிகாயங்கள்:** தடியாலும் வேறு கூரற்ற ஆயுதங்களாலும் உண்டாகும். தோல் நொறுங்கிக் கிழிபட்டு ரத்தம் வடியும். தோலின் கிழிவு ஒழுங்கற்று முன்னும் பின்னுமாக இருக்கும்.

(4) **ஊமைக் காயங்கள்:** வெளியில் அதிகக் காயம் இல்லாமலேயே உட்புறம் சதை அதிகக் காயப்பட்டிருக்கும்.

(5) **குத்துக்காயங்கள்:** கத்தி, ஈட்டி முதலிய முனையுள்ள ஆயுதங்களைக்கொண்டு குத்துவதால் ஏற்படுவது. வெட்டுக் காயங்களைப் போலவே இவைகளும் உயிருக்கு அபாயம் உண்டாக்கக் கூடியவை. ரத்தக் குழாய்களும் நரம்புகளும் அறுபடக்கூடும்.

காயங்களுக்குச் சிகிச்சை

காயங்களை ஆற்றுவதோடு நோயணுக்கள் காயத்தின் வழியாக உடலில் சேராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். காயங்கள் எவ்வகைப் பட்டனவாயினும் முதல் முதலாகச் செய்ய வேண்டிய சிகிச்சை வருமாறு:

(1) ரத்தப் பெருக்கை நிறுத்த வேண்டும்.

(2) நோயணுக்களும் மண் முதலியவைகளும் தங்காமல் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

(3) பிறகு மருந்துகள் தடவிக் கட்டவேண்டும்.

(4) காயம் பெரியதாக இருந்து, நசுங்கி, அழுக்குப்பட்டிருந்தால் தனுர் வாயு அல்லது வாய்ப்பூட்டு வலி வராமல் தடுப்பதற்கான ஊசி மருந்து குத்திக்கொள்வது நலம்.

ரத்தப் பெருக்கைத் தடுப்பதற்கு: முன்பு சொல்லிய வகையில் ஏதாகிலும் ஒன்றைக் கைப்பற்றி நிறுத்தவேண்டும். மண், சாம்பல், சர்க்கரை, அழுக்கடைந்த கந்தை, உடுத்திருக்கும் துண்டு, வேஷ்டி, புடைவைத் தலைப்பு இவைகளால் அழுத்தி ரத்தத்தை நிறுத்துவது வழக்கம். இதனால் நோய்க்கிருமிகள் சேர்ந்து உபத்திரவங்கள் உண்டாகலாம். ஆகையால் சலவை செய்த சுத்தமான துணி, சுத்தம் செய்த பருத்தி, பஞ்சு இவைகளைச் சுத்தமான தண்ணீரில் நனைத்து உபயோகப்படுத்த வேண்டும். அடுப்பிலிருந்து எடுத்த கரியைத் தூள் செய்து வைத்து அமுக்கலாம். அடுப்பிலிருந்து புதிதாக எடுத்த சாம்பலையும் உபயோகப்படுத்தலாம்; நல்ல சுண்ணாம்பை வைத்தும் அழுத்தலாம்; ரத்த நாடியை அழுத்துவது, கயிறு கட்டி ரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்துவது ஆகிய முறைகளால் ரத்தப் பெருக்கை நிறுத்துவதைப்பற்றிய செய்திகள் முந்தியே விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

சுத்தம் செய்யும் முறை: காயங்களைச் சுத்தப்படுத்துவதற்கு நல்ல கொதித்த தண்ணீர் நிறையத் தேவை. பச்சை வேப்பிலையைத் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி, கை பொறுக்கும்படியான சூட்டில் உபயோகப்படுத்தலாம்; சுத்தமான சவுக்காரம் உபயோகப்படுத்தலாம்; போரிகக் காடித் தூள் இருந்தால் அதை நல்ல வெந்நீரில் கரைத்து, அதைக்கொண்டு கழுவலாம். காயத்தை மாத்திரம் சுத்தம் செய்தால் போதாது. சுற்றிலும் மூன்று அல்லது நான்கு அங்குலத்துக்கு நன்றாகச் சுத்தம் செய்து பிறகு சலவைத் துணியை மடித்துப் போரிகக்காடி நீரில் நனைத்துப் போடவேண்டும். ஐந்து பங்கு கொதித்த தண்ணீரில் ஒரு பங்கு போரிகக்காடித் தூளைக் கரைத்தால் போதுமானது. வேப்பிலைத் தண்ணீரில் நனைத்தும் போடலாம். பிறகு மேலே சுத்தமான பஞ்சு வைத்துக் கட்டவேண்டும்.

காயத்துக்குத் தடவும் மருந்துகள்: இவைகளுள் முதன்மையானது ஐயோதினத் திராவகம்; ஓர் ஈர்க்குச்சியில் பஞ்சைச் சுற்றி ஐயோதினத் திராவகத்தில் நனைத்துக் காயங்களின் மேலும்

அதைச் சுற்றிலும் தடவ வேண்டும். எல்லாக் காயங்களுக்கும் முதல் முதலாக இந்த மருந்தைத் தடவுவது முக்கியமான வேலை. நன்றாகச் சுத்தப்படுத்திய பிறகு இந்தத் திராவகத்தைத் தடவினால் புண் அநேகமாகச் சீழ் பிடிக்காது. நோய்க் கிருமிகள் சேரா. இந்த ஒப்பற்ற மருந்து ஒவ்வொரு வீட்டிலும் கண்ணாடி மூடிகொண்ட புட்டியில் குறைந்தது ஒரு வீசம் வைத்திருப்பது நல்ல பழக்கம்.

காய்ச்சின வேப்பெண்ணெய்: காயங்களுக்குத் தடவிக் கட்டலாம். அழுக்குப் படியாமல் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். நல்ல சுத்தமான துணியில் நனைத்துப் புண்ணின் மேல் வைத்துக் கட்ட வேண்டும்.

தனுர்வாயு அல்லது ரணஜன்னி

இந்த நோயை உண்டாக்கும் நோய்க்கிருமி மண்ணிலும் புழுதியிலும் அழுக்குப் படிந்த இடங்களிலும் பரவியிருக்கும். உடம்பில் ஏற்பட்ட காயத்தில் இந்தக் கிருமிக்கு இடம் கிடைத்துவிட்டால், ரணஜன்னி தோன்றி, உயிருக்கே அபாயம் உண்டாகும். காயத்தின்மேல் படிந்த மண் முதலியவைகளிலிருந்து அந்த நோய்க் கிருமி ரத்தத்தில் புகும். இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குள் வாய்ப்பூட்டு, இழுப்பு, உடல்விறைப்பு இவைகளுடன் காய்ச்சல் தோன்றும். இதைத் தடுப்பதற்காகத் தான் புண்ணைக் கழுவி ஐயோதினத் திராவகத்தைத் தடவிக் கட்ட வேண்டும். பெரிய காயங்கள் பட்டு மண் முதலியவை ஒட்டிக்கொண் டிருந்தால் ரணஜன்னிக்குக் காப்பாக மாற்று மருந்து ஊசி குத்திவிடுவது* நல்லது.

நோயணுக்கள் தொத்துதலைத் தடுப்பது: உயிரமைப்பில் மரம் புல், பூண்டு உட்பட எல்லா ஜீவவகைகளிலும், இயற்கையில் பாதுகாப்புகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. மரத்தைக் காயப்படுத்தினால் அது தானே ஆற்றிக்கொள்ளுகிறது. பெரிய வெட்டாயிருந்தால் வெட்டின இடத்தில் பூச்சி புகாமல் தார் தடவிவிட்டால் மரமோ கிளையோ பட்டுப்போவதில்லை. அது போலவே மனிதன் உடலும் தற்காப்புச் செய்துகொள்ளுகிறது. நோயணுக்கள் புறத்தினின்று புகாமல் மட்டும் செய்துவிட்டால் புண் தானாகவே ஆறிவிடும், இப்படித் தானே ஆறும் உடல் சக்திக்கு இயற்கை இணைப்பு என்று பெயர். இம்மாதிரி ஆற்றிக்கொள்

---

* ஊசி குத்து மாற்று மருந்துகள் சில கடுமையான வியாதிகளுக்காகப் புது வைத்திய சாஸ்திரப்படி தயாரித்து வைக்கிறார்கள். பொதுவாக அந்த மருந்துகள் செய்யும் விதம் எப்படி என்றால் குறித்த நோய்க்குச் சம்பந்தப்பட்ட நோய்க் கிருமிகளை வேறு பிராணிகளின் ரத்தத்தில் ஓரளவுக்கு வேலை செய்ய விடுவார்கள். அப்படிச் செய்வதனால் அந்தப் பிராணியின் ரத்தத்தில் நோயை எதிர்க்கும் சத்துப் பொருள்கள் இயற்கைச் சக்தியால் உண்டாகும். அவ்வாறு மாற்றுச் சக்தி பெற்ற ரத்தத்தினின்று வடிநீரெடுத்து வேறு நோய்க் கிருமிகள் அதில் கலவாதபடி ஒழுங்காகச் சிறு கண்ணாடிக் குழாய்களில் வைக்கப்பட்டிருக்கும். மருந்தின் மாற்றுப் பதனையும் அளவிட்டு நிர்ணயிப்பார்கள்.

ளும் சக்தி உடலுக்கு இல்லாவிட்டால் எந்த மருந்து போட்டாலும் பயன்படாது.

இந்த இயற்கைப் பாதுகாப்பு முழுவதும் பயன்பட வேண்டுமானால் உடல் நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் இருக்க வேண்டும். பலம் குறைந்து, சோகை பிடித்து, நல்ல ரத்தம் இல்லாதவர்கள் உடலில் இந்த இயற்கைப் பாதுகாப்புக் குறைந்தும் பயனற்றதாகவும் இருக்கும். இந்த இயற்கைச் சக்தியை அறிந்து, இதை அடிப்படையாகக் கொண்டு ரண வைத்தியர்கள் கத்தியால் எந்த இடத்திலும் பயமில்லாமல் வெட்டித் தைத்து, எவ்வளவு பெரிய காயங்களையும் உடனே ஆற்றிவிடுகிறார்கள்.

அவர்கள் செய்வதெல்லாம் நல்ல உடலமைப்புடன் கூடியவர்களுக்கே. கத்தியின் மூலம் வெட்டுக் காயங்கள் உண்டானால் நோய்க் கிருமிகள் அணுகாவண்ணம் முற்காப்பு ஏற்பாடு என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதுவேதான். தேவை ஆகையால் அந்த ஏற்பாடுகளைக் காயங்களைக் கழுவிக் கட்ட வேண்டிய எல்லாருமே கூடிய அளவு அநுசரிக்கலாம்.

(1) காயம்பட்டவன் இருக்கும் அறை, விட்டம், சுவர். ஜன்னல், கதவு, தரை எல்லாம் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். கூடுமானால் நோயணுக்களை அழிக்கும் மருந்துகளைத் தண்ணீரில் கலந்து நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.

(2) வேலைக்கு உபயோகப்படுத்தும் சகல சாமான்களையும் கொதிக்கும் தண்ணீரில் அரைமணி நேரம் வைத்தோ அல்லது வெந்நீரில் நச்சுக் கொல்லி மருந்துகளைக் கலந்து சுத்தம் செய்தோ வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(3) வேலை செய்யும்போது காயங்களில் ஈ உட்காரமலும் ஆயுதங்களிலும் மற்றுமுள்ள சாமான்களிலும் பறந்து விழாமலும் அந்த அறையில் ஈ புகாமலும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(4) கட்டும் துணி, பஞ்சு, துடைக்கும் கந்தைகள் இவற்றை நீராவியில் ஒரு மணி நேரம் வேகவைத்துப் புழுக்க வேண்டும்.

(5) சிகிச்சை செய்கிறவர்கள், உதவியாளர்கள் இவர்களுடைய உடை, கைகள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். கைகளைச் சவுக்காரம், எரிமதுசாரம் முதலியவைகளால் சுத்தம் செய்துகொண்டு நச்சுக்கொல்லிகள் 'கரைத்த மருந்து நீரில் கையைக் கொஞ்சநேரம் மூழ்கவைத்துப் பிறகு காயங்களைத் தொட்டு வேலை செய்ய வேண்டும்.

மேற்கூறிய பாதுகாப்புகளைக் கவனித்து வேலை செய்தால், உயிருக்குக் கேடு நேரிடாவண்ணம் சிகிச்சை பலனடையும்.

தொத்து நீக்கிகள்

(1) கொதிக்கும் தண்ணீர்:

(2) சூரிய கிரணங்கள்: தென்னுட்டில் நடுப்பகல் வெயில் ஒருமணி நேரம் நன்ருகப் பட்டால் நோய்க்கிருமிகள் அழிந்து விடும்.

(3) ஐயோதினத் திராவகம்: மூன்று கோப்பைக் கொதி ஜலத்தில் லேசான மஞ்சள் நிறம் வரும்படியாக நான்கு சிறு கரண்டி திராவகம் கரைத்துக் காயம் கழுவுவதற்கு மருந்து நீராக உபயோகப்படுத்தலாம்.

(4) பச்சை வேப்பிலையைக் கொதிக்கவைத்த தண்ணீரும் தழையும்.

(5) போரிகக்காடித் தூளும் அது கரைத்த திராவகமும் கொதிக்க வைத்த வேப்பெண்ணெயும்.

(6) உப்பு நீர்.

இயற்கை இணைப்பு ஏற்படாமல் அசுத்தத்தின் காரணமாகச் சீழ் பிடித்துவிட்ட புண் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆறித் தோல் மேவிவந்து தழும்பு ஏற்படும். இதை இரண்டாம்படி இணைப்பு எனச் சொல்லலாம்.

மண்டைக் காயங்கள்

கீழே விழுவதாலும் அடிபடுவதாலும் மண்டைக் காயங்கள் உண்டாகும். ரத்தப்பெருக்கை முதலில் தடுக்க வேண்டும். மண்டைக்குள் இருக்கும் மூளைக்குச் சேதம் நேரிட்டு மூளையின் ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு இருவகைக் குறிகள் ஏற்படலாம். இவ்விரு நிலைகளுக்கும் முறையே மூளையதிர்ச்சி என்றும் மூளை இறுக்கம் இன்றும் பெயர்.

மூளை அதிர்ச்சியின் குறிகள்

(1) பேரதிர்ச்சி ஏற்பட்டதன் பயனுக மூளைக்குப் போகும் ரத்த ஓட்டம் குறையும்.

(2) சோர்வும் மயக்கமும் உண்டாகும்.

(2) நாடி, பலம் குறைந்தும் விட்டுவிட்டும் அடிக்கும்.

(4) மூச்சு, மேல்மூச்சாகவோ நின்று நின்று ஆழ்ந்த பெரு மூச்சாகவோ வரும்.

(5) கண்ணின் கருமணி சிறுத்து இருக்கும்.

(6) உடல் குளிர்ந்தும் வெளுத்தும் இருக்கும்.

(7) வாந்தி எடுக்கும்.

(8) மயக்கத்தினின்று தட்டி எழுப்பக்கூடும்.

மூளை இறுக்கத்தின் குறிகள்

(1) மயக்கம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஏறி முழு மயக்கமாகப் போகும்; தட்டி எழுப்ப முடியாது.

(2) மூச்சு, சிரமப்பட்டும் வேகம் குறைந்தும் வரும்.

(3) நாடி விசை குறைந்து குதித்து அடிக்கும்.

(4) கண் கருமணிகள் அகன்று இருக்கும்.

(5) உடல் உஷ்ணமாக இருக்கும்.

(6) மூளை இறுக்கத்தினுல் தேகத்தில் ஏற்படும் கோளாறு ரத்த ஓட்டத்தின் அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்.

மூளை அதிர்ச்சியாக ஆரம்பித்தது பிறகு மூளை இறுக்கமாகவும் முடியலாம்.

சிகிச்சை: இரண்டுக்கும் ஒன்றே. தலைக்குக் குளிர்ச்சி ஏற்படுத்த வேண்டும். கிடைத்தால் பனிக்கட்டிப் பை கட்டுவதாலும், அல்லது குளிர்ந்த தண்ணீரைத் துணியில் நனைத்து மடித்துத் தலையில் போட்டு, அதன் மேல் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஊற்றுவதாலும் குளிர்ச்சி ஏற்படுத்தலாம். நினைவு வந்த பிறகு சூடான பால், காபி, தேயிலைத் தண்ணீர் கொடுக்கலாம். நீர் இறங்காமல் இருந்தால் இடுப்புக்குப் பின்புறம் வெந்நீர் ஒத்தடம் போடலாம். பேரதிர்ச்சிக்கு உண்டான சிகிச்சையையே செய்ய வேண்டும்.

உடலுக்குள் இருக்கும் அவயவங்களின் காயங்கள்

அகஸ்மாத்தாக வண்டி, மோட்டார்கார் முதலியவை மேலேறிவிட்டால் உடலில் உள்ள அவயவங்களுக்குக் காயம் ஏற்படலாம். இருதயமும் நுரையீரலும் ஒடிந்த விலா எலும்புகளால் குத்தப்பட்டுவிடலாம். கல்லீரல், குடல், மூத்திரவிருக்கம் இவைகள் காயப்படலாம். வெளிக் காயங்கள் அதிகமாக இருந்தாலும் உள் அவயவங்கள் காயப்படாமல் தப்பலாம். உள் அவயவங்களின் காயம் அநேகமாக மரணமாக முடியும். மரத்தின் மேலிருந்து கீழே விழும்போது மரக்கிளைகளின் அடிக்கட்டைகள் குத்திவிடுவதாலும் இந்த விபத்துக்கள் நேரலாம். வயிற்றில் தடியடி விழுந்தாலும் மரண ஆபத்து ஏற்படலாம். விபத்து ஏற்பட்டு மேல் காயங்கள் பலமாகப் பட்டிருந்தால் அதனுலேயே மயக்கமாகிப் பிரக்ஞையற்றும் போகலாம். பொறுக்க முடியாத வலியினுலும் பேரதிர்ச்சி உண்டாகி இவ்வாறு மயக்கம் ஏற்படும். அதனுலேயே உள் அவயவங்கள் கிழிபட்டுப் போனதாகத் தீர்மானிக்கக்கூடாது.

குடல் அல்லது இரைப்பை பொத்துவிட்டால் வயிற்றில் காற்று நிரம்பி உப்புசமாக இருக்கும். வயிறு பலகைபோல இறுகியிருந்தால் உள்ளே இருக்கும் அவயவத்துக்குக் காயம் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று ஊகிக்கலாம். வயிற்றில் நீர் நிறைந்திருப்பது போலக் காணப்பட்டால் ரத்தமோ மூத்திரமோ இரண்டில் ஒன்ருக இருக்கும். கல்லீரலில் காயம் ஏற்பட்டால் வலது புறத்தில் வீக்கம் ஏற்படும். மூத்திரப் பிரித்திகளில் ஒன்றுக்குக் காயம் ஏற்பட்டால் காயப்பட்ட அவயவத்துக்கு எதிர்ப் பக்கத்தில் ரத்தம் சேர்ந்து காணப்படும். உள் அவயவங்

களுக்கு விபத்துக்கள் நேர்ந்தால் உடனே தேர்ந்த ரணவைத்தியர்களைத் தேடி ஆவனவற்றைச் செய்யவேண்டும். விபத்து நேர்ந்து சில மணிக்குள் சிகிச்சை செய்யவேண்டும். நேரம் ஆக ஆக ஆபத்து அதிகம்.

குன்மம் தெறித்தல்: இடது விலாப்புறத்தில் அடி, குத்து, காலால் உதைத்தல் இவைகளால் ஏற்படுகிறது. முறைக் காய்ச்சல் முதலிய நோய்களால் குன்மம் பருத்துப்போய் எளிதில் தெறித்துவிடும். அடிபட்ட குன்மத்திலிருந்து ரத்தம் ஏராளமாகப் பெருகிச் சீக்கிரம் உயிர் போய்விடும்.

குடல் காயங்கள்: குத்துக் காயத்தினுலும், மாடு முட்டுவதாலும் காய்ந்த கூர்மையான மரக்கிளைகளின்மேல் தாக்கிக் குத்துப்படுவதாலும் குடல் காயங்கள் ஏற்படக்கூடும். வயிற்றில் குத்துக் காயம் ஏற்பட்டால் குடல் கிழிபடாமலும் இருக்கலாம். சில சமயங்களில் காயமானது குடலுறை வரையில் போய்க் குடலுறையைக் கிழித்து அதன் வழியாகக் குடல் பிதுங்கிக் காணப்பட்டாலும் குடலுக்குக் காயம் இல்லாமல் இருக்கலாம். காயத்தின் வழியாக மலம் வந்தால் குடல் பொத்துவிட்டது நிச்சயம் என்று கொள்ளலாம். ரத்தம், பித்தநீர் இவைகள் வாந்தி எடுக்கப்பட்டாலும், ரத்தம் மலத்துவாரத்தின் வழியாக வெளிவந்தாலும் குடல் பொத்திருக்கும் என்பது நிச்சயம்.

வயிற்றிலிருக்கும் காயத்தின் வழியாகக் குடல் வெளியில் வந்திருந்தால், அதை முறைப்படி சுத்தம் செய்து மெதுவாக உள்ளே தள்ளிக் கட்டிப் பிறகு தேர்ச்சி பெற்ற வைத்தியரிடம் சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

கழுத்து வெட்டுக் காயங்கள்

ஆழமான வெட்டுக்களாக இருந்தால் பெரிய ரத்தக் குழாய்கள் அறுந்து சில நிமிஷங்களுக்குள் உயிர் போய்விடும். தற்கொலை செய்துகொள்பவர்கள் சாதாரணமாகத் தொண்டைக்கு மத்தியில் வெட்டிக்கொண்டு மூச்சுக்குழல் அறுபட்டு, சிறு ரத்தக் குழாய்களினின்று ரத்தப்பெருக்கு ஏற்படலாம். இந்த விபத்தில் உடனே மரணம் ஏற்படாது. ரத்தப் பெருக்கை உடனே முன் விவரித்த முறையில் தடுத்து உடனே ரணவைத்தியரிடம் கூட்டிப்போக வேண்டும்.

மார்பில் குத்துக் காயங்கள்

நுரையீரல் இருதயம் இவைகளுக்குக் காயம் ஏற்பட்டால் உயிருக்கு ஆபத்தாக முடியும். இல்லாவிட்டால் ரத்தப் பெருக்கை நிறுத்தி, மற்ற இடங்களில் காயம் ஏற்பட்டால் எப்படியோ அப்படியே உடன் சிகிச்சை செய்யவேண்டும்; தகுந்த வைத்தியர்களிடம் போகவேண்டும்.

காலிலாவது கையிலாவது முள், சிலாம்பு இவைபோன்றவை தைத்துவிட்டால் நன்றாகச் சுத்தம் செய்து எடுக்கவேண்டும்.

எடுத்துவிட்டு ஐயோதினத் திராவகத்தைக் கிளறின இடத்தில் பூசி, மண் புகாமல் ஒரு நாளைக்குக் கட்டிவைப்பது நல்லது. ஊசிக்கு அகப்படாமல் உள்ளே சென்றுவிட்டால் அதற்காகக் கத்தியைக்கொண்டு கிளறுவதைவிடச் சில நாட்கள் அப்படியே விட்டுவிட்டால் வீக்கம் கொடுத்துச் சீழ் பிடித்துப் பிறகு வெளியே வந்துவிடும். எவ்வித உபத்திரவமும் இன்றி உள்ளேயே நின்றுவிடுவதாலும் பயமில்லை. மருந்து ஏற்றுவதற்காக ஊசி குத்தி, முனை உடைந்து, முள்போல் உடலில் ஏறி மறைந்துவிட்டால், அதை அந்தரப் பார்வை யந்திரத்தைக் கொண்டு, ஊடு கதிர் செலுத்தித்தான் தேடி எடுக்கமுடியும்.

தையல்கள்

படுகாயங்களை ஆற்றுவதற்குக் கிழிபட்ட தசைகளைத் தைப்பது அவசியம். சுத்தமான காயங்களின் இருபுறங்களையும் நெருக்கிச் சமனாகக் கொண்டுவந்து தோலுக்குத் தோல், தசைக்குத் தசை சேர்த்துத் தைக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்வதால் சீக்கிரம் புண் ஆறிவிடும். தைப்பதற்கு வேண்டுவது அதற்கென்று உள்ள ஊசி; துணி தைக்கும் ஊசி பிரயோஜனம் இல்லை. சதை தைக்கும் ஊசி கிடைக்காவிடில், தையல் ஊசியில் பெரிதாக இருப்பதைப் பொறுக்கி, அதன் முனைக்கு அடுத்த பாகத்தை அகலமாகும்படி காய்ச்சித் தட்டினால் சதை தைப்பதற்கு உபயோகப்படுத்த முடியும்.

தையலுக்கு உபயோகப்படுவன

(1) பட்டைக் கண்டுநூலைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்துக் கஞ்சியை நீக்கி உபயோகப்படுத்தலாம்.

(2) முறுக்கிய பட்டு நூலையும் கொதிக்கவைத்து உபயோகப்படுத்தலாம்.

(3) சுத்தமான பனை மட்டை நார், தேங்காய் மட்டை நார்.

கிராம வைத்தியர்கள் பின் சொல்லிய இரண்டையும் நன்றாக முண்டு முரடு இல்லாமல் சீவி, தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து, வெயிலில் காய்ந்த பிறகு அரை அடி நீளமுள்ள கட்டாகக் கட்டி வைத்திருக்கலாம். தேவையான பொழுது உபயோகப்படுத்தலாம். தையல் தனித்தனியாக இருப்பது நலம். சேர்ந்தாற்போல் ஓடும் தையல் உசிதமல்ல. காயம் ஆறின பிறகு பிரித்து எடுப்பது கஷ்டமாக இருக்கும். ஒரு சமயம் தையலுக்கு அடியில் சீழ் பிடித்தோ ஊனீர் சேர்ந்தோ இருந்தால் தனித் தையல் ஒன்று அல்லது இரண்டைப் பிரித்துவிட்டால் போதும்.

சிறிய ரணவைத்தியம் செய்வதற்கான ஆயுதங்கள்

கொப்புளங்கள், சிரங்குகள், கட்டிகள் இவைகள் பதமாகப் பழுத்திருந்தால் கிராம வைத்தியர்கள் அவைகளுக்காக

வேண்டியவற்றைச் செய்யலாம். இதற்குத் தேவையான ஆயு தங்கள் எல்லாம் எஃகினுல் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

(1) கத்தி—நுனி கூர்மையாக இருக்கவேண்டும்.

(2) சாமணம்.

(3) சிலாகு கம்பிகள்.

(4) கத்தரிக்கோல்.

(5) ரத்தக்குழாய்க் குறடு.

(6) நேரானவையும் வளைந்தவையுமான தையல் ஊசிகள்.

(7) பட்டு நூல்—முறுக்கியது.

(8) மூத்திரத் துவாரக் குழாய்—ரப்பரால் செய்யப்பட்டது.

(9) கட்டுத் துணிகள்.

ரப்பரால் செய்யப்பட்ட மூத்திரத் துவாரக்குழாய்கள் பல வகையானவை: நாலு முதல் பன்னிரண்டு வரை அளவு லக்கம் கொண்டவைகளை வைத்திருக்க வேண்டும். ரப்பர் ஒரு வருஷத்துக்குமேல் உதவாது; வருஷந்தோறும் மாற்றவேண்டி யிருக்கும்.

ரண வைத்தியத்தின் ரகசியம், நோயுண்டாக்கும் அணுக் கிருமிகள் காயத்தை அணுகாமல் பாதுகாப்பது. உபயோகப் படுத்தும் துணி, பஞ்சு, ஆயுதங்கள் எல்லாவற்றையும் நோய ணுக்கள் இல்லாமல் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய் வதற்குக் கொதிக்கும் தண்ணீர் அவசியம். கொதிக்கும் தண் ணீரில் ஆயுதம், நூல், துணி முதலிய எல்லாச் சாதனங்களும் ஒரு மணி நேரம் இருந்தால் போதும். நம் வீடுகளில் சுலபமாகச் சமைப்பதற்குக் குக்கர் என்கிற அடுக்குப் பாத்திரம் இருக்க லாம். அதன் தட்டுகளில் பஞ்சு முதலியவைகளை வைத்து அடிப் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்துக் காய்ச்சினுல் மேல் அடுக்கில் இருப்பவை யெல்லாம் சுத்தியடைந்து விடும். தண்ணீர் இருக் கும் அடிப் பாத்திரத்தில் ஆயுதங்களைப் போட்டுவிடலாம்.

சிறு கட்டிகள்

உடலில் எந்தப் பாகத்திலாவது காயம் உண்டானுலும் நோயணுக்கள் தாக்கினுலும் தற்காப்புக்காக இயற்கைச் சக்தியினுல் சரீரத்தில் பொருந்திய சக்திகள் அந்தப் பாகத்தில் பெருக்கமடைகின்றன. இதனுல் நோய்ப்பட்ட பாகத்தில் ரத்தம் அதிகமாகச் சேருகிறது. உஷ்ணம், வீக்கம், வலி, சுரப்பு ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. இவை அளவுக்கு மிஞ்சிப் போவதால், அதுவே சரீரத்திற்கு ஒரு நோயாகிறது. இதற்குச் **சதைக் கொதிப்பு** என்று பெயர். இந்தச் சதைக் கொதிப்பு, தோலிலும் தோலுக்கு அடியில் இருக்கும் சதையிலும் உண் டானுல் கட்டிகள் தோன்றும். முதலில் சிறியதாகவும், சிவப்பாகவும், மத்தியில் ஒரு மயிர்க்காலும் கொண்டு வீக்க மாகக் கிளம்பும். பிறகு தினந்தோறும் சற்றுப் பருத்து வலி

யுடன் மேலே கிளம்பும். பெரும்பான்மையாக முகம், கழுத்து, முதுகு. அரைப்பூட்டு, அக்குள் முதலிய இடங்களில் கிளம்பும்.

கிறிக்கட்டி என்பது இவ்விதமே கண்ணிமை உள்ளோரத்தில் புறப்படும் சிறுகட்டி. கட்டிகள் சிறுவர்களுக்கு அதிகமாக வரும். கடுமையான நோய்வாய்ப்பட்டு ரத்தம் கெட்டிருந்தாலும், பிசிதமுள்ள ஆகாரம் மிதமிஞ்சி இருந்தாலும், மலச்சிக்கல் அதிகம் இருந்தாலும், பொதுவாகப் பலவீனம் ஏற்பட்டாலும் இந்தக் கட்டிகள் புறப்படும்.

சில சமயங்களில் கட்டிகள் தாமாகவே அடங்கிப் போகலாம். பெரும்பாலும் முகம் கொண்டு, உடைந்து அந்தத் துவாரத்தின் வழியாக மஞ்சள் நிறமுள்ள சதை காணப்படும். இதை முளை அல்லது ஆணி என்று சொல்வார்கள். இந்த முளை வெளிவந்த பிறகுதான் புண் ஆறுவதற்கு ஆரம்பமாகும்.

சிகிச்சை: மூலகாரணத்துக்கு வைத்தியம் செய்யவேண்டும். மலச்சிக்கலைப் பேதி மருந்துகள் கொடுத்து நீக்க வேண்டும். பிசிதம் இல்லாத உணவாகக் கொடுக்க வேண்டும். பால், மோர், பழங்கள் இவைகளைச் சாப்பிடலாம். உயிரூட்டிப் பொருள்கள் அடங்கிய பழரசங்கள் உணவில் சேர வேண்டும். வலி அதிகமாக இருந்தால், கட்டியின்மேல் அபின் பிளாஸ்திரி போடலாம். ஊமத்தை இலையை வாட்டிச் சூடாக ஒத்தடம் போடலாம். கட்டி பெரியதாக இருந்தால் ஆளி விதையும் அரிசி மாவும் சரிக்குச் சரி கலந்து களிபோலக் கிளறிச் சூடாக ஒரு நாளைக்கு மூன்று நான்கு தடவைக்குக் குறையாமல் கட்டலாம். ஐயோதினத் திராவகம் இரண்டு மூன்று தரம் தடவினாலும் வலி குறையும். கைவிரலினாலாவது நகங்களினாலாவது கட்டியின் முகத்தைத் தடவி, நெருடி ஒன்றும் செய்யக்கூடாது. கடைசியாக, கிருமி சுத்தமான கத்தி முனையாலாவது ஊசி முனையாலாவது பழுத்திருக்கும் முகத்தைப் பொத்துவிடலாம். சீழ் வடிந்த பிறகு முளை வெளிவர வேண்டும். வரும் வரையில் சூடான ஒத்தடம் கொடுத்துக் கட்டியை இளக வைத்து வெளிப்படுத்த வேண்டும். டோக்மாரிப் பசையை மேலே பூசிக் காயவிட்டுவிட்டால் முளை வெளி வந்துவிடும்.

ஊமைக் கட்டி

இதில் சாதாரணச் சிறுகட்டிகளைப்போல முளை இருக்காது. ஊமை வீக்கமாக இருந்து, சிவப்பாகக் கிளம்பும். ஆழச்சதையிலிருந்து புறப்பட்டால் சிவப்பு நிறம் சில நாட்களுக்குத் தெரியாது. வலி மாத்திரம் நாளுக்குநாள் அதிகரித்துக் கட்டி கனமாகிக்கொண்டே வரும். காய்ச்சலும் அதற்குள்ள மற்றக் குணங்களும் இருக்கும். வீக்கம் அதிகமாகி மத்தியில் சற்று இளக்கம் கொடுக்க ஆரம்பிக்கும். ஆள்காட்டி விரலைக் கட்டியின் ஒரு பக்கத்தில் அழுத்தமாக வைத்துக்கொண்டு இன்னொரு கை ஆள் காட்டிவிரலை மற்றொரு பக்கம் அமுக்கினால், உள்ளே இருக்கும் நீர் அழுத்தியிருக்கும். விரலில் வந்து மோதுவது

தெரியும். சில நாட்களுக்குப் பிறகு மேல்தோல் இளகி, தானே உடைந்து சற்று மஞ்சளான சீழ் வெளியாகும். சீழ் பிடித்து உடையாமல் இருந்தால் குளிர் காய்ச்சலும் அதன் சின்னங் களும் உண்டாகும்.

வேகாக் கட்டிகள்

சில ஊமைக் கட்டிகள் முதலில் வெகு நாள் அதிக வலி இல்லாமலும் வேக்காடு இல்லாமலும், பழுக்காமலும், சீழ் கொண்டனவாகவும். இருக்கும். பிறகு தினசரி குளிரும் காய்ச்சலும் சாயங்கால வேளைகளில் வரலாம். இது அநேக மாகச் சதைக்கு அடியில் உண்டாகும்.

சிகிச்சை: முதலில் அரிசி மா, ஆளிவிதை மா இவைகளைக் களிபோலக் கிண்டி ஒரு நாளைக்கு மூன்று நான்கு வேளை கட்ட வேண்டும். வலி அதிகம் இருந்தால் ஊமத்தை இலைகளை வாட்டிப் போடலாம். அபின் பிளாஸ்திரி போடலாம். நன்ருகப் பழுத்த பிறகு தாளுக உடையாவிட்டால் வைத்திய ரைக் கொண்டு கிழித்துவிட வேண்டும்.

பிளவை

இதுவும் ஊமைக் கட்டி இனத்தைச் சேர்ந்ததே. முதலில் சிறு கட்டியைப்போலத் துவங்கி நாளுக்கு நாள் பெரிதாகவும் அகலமான அடிப் பாரத்தோடும் வீக்கம் காணும். வலியும் அதிகமாக இருக்கும். நீரிழிவு ரோகம் உள்ளவர்களுக்கு அடிக்கடி வரும். அடிக் கனம் ஏற்பட்ட பிறகு வீக்கத்தின்மேல் சிறு கண்களாகச் சீழ்பிடித்த கொப்புளங்கள் போல் புறப்படும். அவை உடைந்தால் சிறு துவாரங்களாகி அடியில் இருக்கும் மஞ்சள் ஜவ்வு காணப்படும். கட்டி பூராவும் தேன் கூடுபோலப் பல துளை கொண்டு காய்ச்சலுடன், உடலை உருக்கிவிடும். மூல காரணமாகிய வியாதிகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்வதோடு, மேலுக்கு அபின் பிளாஸ்திரி போடுவது, களிகிண்டிக் கட்டுவது முதலியன செய்யவேண்டும். பிளவைகளுக்குத் தேர்ந்த வைத்தியர்களைக் கொண்டு ரணசிகிச்சை செய்யவேண்டும். கிடைக்காவிட்டால் முன் ஜாக்கிரதையோடு கீறிவிட்டு, ஜவ்வு களைச் சுத்தம் செய்து தினசரி இரண்டு முறை கட்டவேண்டும். நோய்க்கிருமிகள் அணுகாவண்ணம் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். கருவி மருத்துவம் செய்வதற்குரிய கிருமிசுத்தி முறைகளின்படி ஆயுதங்களைத் தயாரித்துக் கைகளையும் நகங்களை யும் ஸோப்புப் போட்டுக் சுத்தம் செய்துகொண்டு மருந்து நீரில் கையை நனைத்து, கட்டியின் மேல்புறத்தையும் பக்கவாட்டுக்களை யும் எரிமது சாரத்தைப் போட்டுச் சுத்தம் செய்து பிறகு வேலை செய்யவேண்டும்.

புரையும் பவித்திரமும்

கட்டிகளிலிருந்து சீழ் வெளிவருவதற்குப் போதுமான வழி இல்லாவிட்டால் அது உள் நோக்கியே பரவிச் சென்று, சதை அழுகிப் பிறகு ஒரு பாதை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும்.

இதற்குப் புரை என்று பெயர். புரையோடிப் போய் மற்ெருரு புறத்தில் திறந்துகொண்டு இரண்டு அல்லது மூன்று துவாரங்கள் உண்டுபண்ணிக்கொண்டு விட்டால் அதற்குப் பவித்திரம் என்று பெயர். பவித்திரங்கள் மலத்துவாரத்தைச் சுற்றியும், நீர்த் தாரையை ஒட்டியும் ஏற்படும். சாதாரணச் சிகிச்சையில் இந்தப் புரையும் பவித்திரமும் குணப்படுவதில்லே. புரையைப் பூராவும் கத்தியால் திறந்துவிட்டு அழுக்கு வழியைச் சுத்தப் படுத்தி ஐயோதினத் திராவகத்தைத் தடவிப் பிறகு கட்டினுல் நாளடைவில் பெரிய தழும்புடன் ஆறும்.

நகச் சுற்று

இது விரல்களின் அடியில் அல்லது ஓரத்தில் புறப்படும் வேக்காடு. நகம் தசைக்குள் வளர்ந்து சதையைச் சிதைப்ப தாலும், நகங்களே அதிகமாகக் கிள்ளிக் காயப்படுத்திக் கொள்வ தாலும், நகத்தை வாயில் வைத்துக் கடிப்பதாலும், இவை போன்ற காரணங்களினுலும் நோய்க் கிருமிகளுக்கு இடம் உண் டாகி நகச்சுற்று உண்டாகும். நகத்தைச் சுற்றிலும் வலியும் வீக்கமும், அந்த அதிர்ச்சியால் காய்ச்சலும் உண்டாகும்.

சிகிச்சை: விரல் நுனியில் எலுமிச்சம்பழத்தை இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குச் செருகி வைப்பது வழக்கம். அதனுல் அதிகப் பலன் இருப்பதாகத் தெரியவில்லே. களி கிண்டி வைப் பது அதிகமான குணத்தைத் தரும். சீக்கிரத்தில் உடையாது. அப்படியே விட்டுவிட்டால் தொத்து, கீழே போய்த் தசைகளே யும் நரம்புகளேயும் தசை நார்களேயும் பீடிக்கும். விரல் எலும் பும் கெட்டுவிடும். இவ்வாறு ஆகுமுன் திறந்துவிட்டுச் சீழை வெளிப்படுத்த வேண்டும். பிறகு தினந்தோறும் கட்டவேண் டும். நல்ல அளவுகொண்ட சப்பாத்திக்கள்ளிப் பழம் பழுத்த தாகப் பார்த்துப் பறித்தவுடனே அதன் மேலுள்ள சிறு முட்களே எடுத்துவிட்டுப் பழத்தின் காம்புப் பக்கம் நோய்ப்பட்ட விரல் நுழையும்படி துளேத்து அதில் நகச் சுற்று விரலேச் செருகி மெல்லிய துணியைக்கொண்டு கட்டிவிட்டால் வலி குறைந்து நகச்சுற்று ஆறிப்போகும். இந்தச் சிகிச்சை நகச்சுற்று நோய் கண்டவுடனே செய்தால் பலிக்கும். பழத்திலிருந்து ரஸம் போகாமல் துளே செய்யவேண்டும். பழத்தின் சதை புண்மேல் ஈரத்துடன் அமையும்படி கட்டவேண்டும். பழத்தின் துளே வாய் விரலே இறுக்கிப் பிடிக்காமல் கட்டவேண்டும்.

அரையாப்புக் கட்டி

இது இடை இடுக்கில் வருவது. ஒரு பக்கமும் அல்லது இருபக்கமும் வரலாம். இடைக்குக் கீழே இருக்கும் பாகங்களில் ஏதாகிலும் தொத்து உண்டானுலும், ஆண்குறியில் புண் முதலியவை இருந்தாலும், வெள்ளேக் கிரந்தி முதலியவைகள் இருந்தாலும் உண்டாகும். கிரந்தியால் உண்டானுல் உள் மருந்துகளால் குணமாகும். கிரந்திக்கு வேண்டிய சிகிச்சை செய்தால் கட்டியும் குணமடையும். மற்றக் காரணங்களால் உண்டானுல் அநேகமாகச் சீழ் பிடித்து உடையும். கட்டியைத்

திறந்து சீழை வெளியில் விட்டுப் பிறகு சூடான ஒத்தடங்கள் கட்டிக்குப் போடுவதுதான் முறை. அதிக ஆழமாகக் கீறிவிடக் கூடாது. புண்ணின் அடிப்பாகத்தில் நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் இருக்கும். அவைகளுக்கும் தொத்துப் பிடித்திருந்தால் அவைகளையும் எடுத்தாலொழியப் புண் ஆறுவதில்லை. அவைகளை எடுக்க வேண்டுமானுல் தேர்ந்த கருவி மருத்துவர்களைக் கொண்டு எடுக்கவேண்டும். எந்த வியாதியின் காரணமாகக் கட்டி உண்டாகிறதோ அந்த வியாதிக்குத் தக்க மருந்துகளை உள்ளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

அழுகு ரணம்

முதலில் புண்போலத் துவங்கிச் சுற்றிலும் இருக்கும் சதைகள் ரத்தமில்லாமல் உயிரற்றனவாகக் காணப்படும். இதில் சீழ் இருக்காது. அடிப்பாகம் வெளுத்து அங்கும் இங்கும் கரும்புள்ளிகள் கொண்டு ரத்தம் இல்லாமல் காய்ந்து கடைசியில் கறுப்பாக மாறிவிடும்; துர்க்கந்தம் வீசும். இதற்கு **அழுகு ரணம்** என்று பெயர்.

சுற்றிலும் கனத்து, ரத்தக் குழாய்கள் பருத்து, வீக்கம் கண்டு, ஆரம்பமாகும். புண்ணில் எரிச்சல் அதிகமாக இருக்கும். கடைசியாகப் புண்ணில் சூடு மாறிக் குளிர்ந்துபோய், பிறகு அழுகத் துவங்கும். புண்ணும் சிவப்பு மாறி மங்கின நிறம், பிறகு பச்சை, பிறகு கறுப்பு நிறங்களாக மாறி, துர்நாற்றம் எடுக்கும். இதற்குக் **கசியழுகு ரணம்** என்று பெயர். நீரிழிவு, இருதய நோயினுல் ரத்த ஓட்டக் குறைவு, ரத்த சோகை ஆகிய வியாதிகள் அழுகு ரணத்துக்கு இடங்கொடுக்கும்.

சிகிச்சை: எந்தப் பாகத்தில் இம்மாதிரி ஏற்படுகிறதோ அதற்குக் கொஞ்ச தூரம் தள்ளி அந்த அங்கத்தை அறுத்து எடுத்துவிட வேண்டும்; நல்ல ரணவைத்தியர்களைக் கொண்டு தான் செய்யவேண்டும்.

ஆண்குறி முன்தோல் மூடுதல்

பிறவியிலேயே சில ஆண் குழந்தைகளின் ஆண்குறியை மூடி முன்தோல் இருக்கும். முன்தோலின் துவாரம் மிகச் சிறியதாக இருக்கும். நாளடைவில் அழுக்குச் சேர்ந்து வலி உண்டான பிறகுதான் கவனத்துக்கு வரும். இதற்குச் சிகிச்சை: துவாரத்தைப் பெரிது பண்ணிவிட வேண்டும்; இல்லாவிட்டால் முன் தோலையே கத்தரித்துவிட வேண்டும். இது குழந்தைகளுக்குச் சுலபமாகச் செய்யலாம்.

குழந்தைகளைத் தவிர மற்றவர்களுக்கு ஆண்குறியின் முன் தோல் மேக ரணங்களாலும் வெட்டைச் சூட்டினுலும் புண்ணுகிச் சுருங்கிவிடும். அதைப் பின்னுல் தள்ள முடியாமலும், உள் இருக்கும் புண், அசுத்தம் முதலியவைகளைச் சுத்தம் பண்ண முடியாமலும் இருக்கும். இதற்கும் முன்தோலைக் கத்தரித்து விட்டுப் பின்புறம் தள்ளித் தைத்துவிட வேண்டும், மேகம், வெட்டை இவைகளுக்கு உள் மருந்து கொடுக்கவேண்டும்.

ஆண்குறி நுனியில் பின்னல் மடங்கிப்போன முன்தோல்

இது மூட வராமல் பிந்தியே நின்றுவிடுவதனுல் குறியின் முன்பாகம் வீங்கி, வலி உண்டாகும். நீர் இறங்குவதும் கஷ்டப்படும். ஆரம்பத்தில் குளிர்ந்த தண்ணீரில் துணியை நனைத்துக் காயவிடாமல் ஒரு நாள் முழுவதும் கட்டிவைத்தால் வீக்கம் வடிந்து முன்தோலைச் சுலபமாக இழுத்து மூடிவிடலாம். மூடும்போது கட்டைவிரல் இரண்டையும் ஆண்குறியின் மேல் வைத்துக்கொண்டு, இரண்டு ஆள்காட்டி விரல்களால் வீக்கத்துக்குமேல் வளைத்துக் கீழே இறக்கவேண்டும். சுற்றி இருக்கும் தோல் வீங்கிப்போயிருந்தால் தைக்கும் ஊசியை நெருப்பில் கிருமிசுத்தம் செய்து, நாலு ஐந்து இடத்தில் குத்தி ஊனீரை வடித்துவிட்டால் சுலபமாகத் தோலை இறக்கமுடியும்.

குடல் தள்ளுதல்

சிறு குழந்தைகளுக்கு நாள்பட்ட சீதபேதியின் காரணத்தால் குடல் வெந்து தளர்ந்துபோய், முக்கி மலம் போகும்போது அடிக்குடல் மலத்துவாரத்துக்கு வெளியே தள்ளி வரும். சில சமயங்களில் உள்ளே போகாமல் அப்படியே நின்றுவிடும். மற்றவர்களுக்கு மூல உபத்திரவத்தாலும், மலத்துவாரத்துக்கு அருகில் உட்புறத்தில் சதை வளருவதனுலும் குடலின் அடிப்பாகம் வெளியே தள்ளும். குழந்தைகளுக்குக் குடல் தள்ளுமானல் அப்படியே இடைவரையில் வெந்நீரில் பத்து நிமிஷ நேரம் உட்காரவைத்துப் பிறகு தமது உள்ளங்கையில் மிருதுவான பஞ்சை வைத்துக்கொண்டு குடலை உள்ளே தள்ளவேண்டும். குடல் உள்ளே சென்ற பிறகு வெளிவராமல் பஞ்சை வைத்துக் கோவணம்போல மூன்று அங்குலம் அகலமுள்ள துணியால் கட்டவேண்டும். சீதபேதிக்குத் தகுந்த வைத்தியம் செய்யவேண்டும். சிற்றாமணக்கெண்ணெயில் மருந்து கலந்து குடல் வேக்காடு தணியும்படி உள்ளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். மூலம் முதலிய வியாதியின் காரணத்தால் குடல் தள்ளுமேயானல் அந்த அந்த வியாதிக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

குடல் வாதம்

இந்த நோய்க்குக் காரணம் உள் அவயவம் ஏதாவது தன்னுடைய இடத்தை விட்டுப் பிதுங்கி வேறோர் அவயவத்தில் பிரவேசித்து நிற்பது. இது முக்கியமாக இருவகையில் ஏற்படும்.

(1) தொப்புள் பிதுக்கம்.

(2) அரைப் பிதுக்கம்.

பெரும் பளுவைத் தூக்குவதாலோ, மல விஸர்ஜனத்துக்காக மூச்சைப் பிடிப்பதாலோ திடீரென்று சதை கிழிந்தது போன்ற உணர்ச்சி உண்டாகி மேற்கூறிய இரண்டு பிதுக்கங்களும் ஏற்படும். சிலருக்குப் பிறவியிலேயே இது ஏற்பட்டுவிடுவதும் உண்டு.

தொப்புள் பிதுக்கம்

இது சிறு குழந்தைகளுக்கு அதிகமாக ஏற்படலாம்; பிறவியிலிருந்தும் ஏற்படலாம்; பிறந்த பிறகும் ஏற்படலாம். தொப்புள், குழியாக இல்லாமல் மேலே கிளம்பியிருக்கும். குழந்தை அழும்போதும் முக்கும்போதும் இந்தப் பிதுக்கம் பெரியதாகும். கையால் தொட்டு அமிழ்த்திஞல் காற்று உள்ளே போவதுபோல வயிற்றுக்குள் போகும். போகும் வழி வயிற்றுத் தசையில் துவாரமாக இருக்கும். குழந்தை வயசு வளர வளரத் தாஞகவே துவாரம் சிறுத்து மூடிவிடும்.

சிகிச்சை: தைத்து, தொப்புள் குழியின் மேல் பிதுங்கியிருக்கும் குடலை உள்ளே தள்ளிவிட்டு ஓர் அரை அணுவை, இரண்டு அங்குல அகலமும் குழந்தை வயிற்றைச் சுற்றிலும் வரக்கூடிய நீளமும் கொண்ட ஒரு துணியின் மத்தியில் வைத்துத் தைத்து அந்தத் துவாரத்தின் மேல் வைத்துக் கட்டிவைக்க வேண்டும். நடக்கக்கூடிய சிறுவர்கள் இடையில் கட்டும் துணியையே தொப்புளின் மேல் வரும்படியாகக் கட்டிக்கொள்ளலாம். அதுவே போதுமானது.

வயசு வந்த பெண்களுக்கு அடிக்கடி பிரசவம் ஏற்பட்டு வயிறு தளர்ந்து, தசைகள் கர்ப்ப காலத்தில் வயிற்றின் நடு மத்தியில் பிரிந்து பிரசவித்த பிறகும் சேராமல் இருந்துவிடுவதாலும் பிதுக்கம் ஏற்படலாம். இதற்கு வயிற்றுக்குத் தாங்கலாகத் தோலிஞல் ஓர் அகலமான பட்டையைத் தயாரித்துக் கட்டிவிட வேண்டும்.

அரைப் பிதுக்கம்

வயிற்றுத் தசையை நீக்கிக்கொண்டு பீஜத்தில் (விருஷணம்) இடதுபுறமோ வலதுபுறமோ அல்லது இரு புறத்திலுமோ குடல் இறங்குகிறது. இவ்வாறு பீஜ கோசத்துக்குள் குடல் பிதுங்கும் துவாரம் உடலமைப்பில் எவ்வாறு ஏற்பட்டிருக்கிறதென்ருல், கர்ப்பத்திலிருக்கும் ஆண் சிசுவுக்கு எட்டாவது மாதத்தில்தான் பீஜம் வயிற்றிலிருந்து கீழே இறங்கும். அது இறங்கிய துவாரம் சிலருக்கு அப்படியே மூடாமல் இருந்துவிடும். இந்தத் துவாரத்தின் வழியாகத்தான் பிறகு எந்த வயசிலும் குடல் பிதுக்கம் உண்டாவது. இது மூன்று விதமாக இருக்கலாம்.

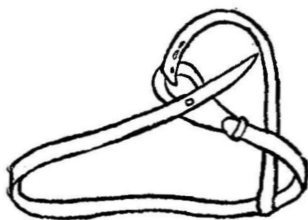
(1) உள்ளே தள்ளிவிடக்கூடியது: **லகுவான பிதுக்கம்.**

(2) தள்ள முடியாமல் வந்த வழியிலேயே தங்கியிருப்பது; இது **மீளாப் பிதுக்கம்.**

(3) துவாரத்தில் அகப்பட்டுக்கொண்டு குடல் முன்பின் போகாமல் மாட்டிக்கொள்வது; இது **வளைநெறிப் பிதுக்கம்.**

இந்த மூன்று வகையில் மூன்ருவது சொல்லியது உயிருக்கு ஆபத்தை உடனே உண்டுபண்ணும். சாதாரணமாக இதை விதையேற்றம் என்று சொல்லுவார்கள். இது தவறு. குடல் இறங்குவதஞல்தான் இந்த நோய் உண்டாகும். இறங்கி ஏறிக்

கொண்டிருக்கும் பிதுக்கம், திடீரென்று மலச்சிக்கலினுலோ, குடலின் அதிக பாகம் வந்து இறங்கிவிட்டதனுலோ துவாரத்தில் அகப்பட்டுக்கொண்டு ரத்தம் ஓட முடியாமல், இறங்கியிருக்கும் குடல் சுரந்துபோகும். நாற்பத்தெட்டு மணி நேரத்துக்குள் இந்த வளை நெறிப்பை நீக்காவிடில் குடல் அழுகிவிடும். இது ஏற்பட்டுப் பன்னிரண்டு மணி நேரத்துக்குள் குடல் உள்ளே போகாவிடில் ரண சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.


தாங்கு வார்

சிகிச்சை: உள்ளே தள்ளிவிடக்கூடிய லகுப் பிதுக்கத்துக்குத் தாங்கு வார் தயாரித்துப் பிதுக்கத் துவாரத்தை அடைக்குமாறு இடுப்பில் கட்டவேண்டும். அவ்வாறு கட்டினுல் வாரானது துவாரத்தின் மேல் அழுத்திக்கொண்டு இருக்கும். இதை எப்பொழுதும் அணிந்துகொண் டிருக்கவேண்டும். இந்த வார் போடுவதற்கு முன்பு பிதுங்கியிருக்கும் குடல் முழுவதையும் உள்ளே தள்ளிவிட்டுப் பிறகு போடவேண்டும். மலச்சிக்கல் உண்டாகாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆனுலும் ஆபரேஷன் செய்துகொள்வது நலம்.

காயக்கட்டுகள்

உடலின் பல பாகங்களிலும் கட்டுக் கட்ட வேண்டிய அவசியம் அடிக்கடி ஏற்படும். கட்டுகள் பலவிதமாகும்.

(1) புண்ணில் வைக்கும் மருந்து, பஞ்சு முதலியவை விழாமல் இருப்பதற்காகக் கட்டுவது.

(2) ரத்தப் பெருக்கு அதிகப்படாமல் தடுப்பதற்காகக் கட்டுவது.

(3) எலும்பு முறி அல்லது மூட்டு நழுவலுக்காகக் கட்டும் சிம்பு முதலியவை இடம் பெயராமல் கட்டுவது.

உடலின் பாகங்களுக்குத் தகுந்தபடி கட்டுக் கட்டவேண்டும். கட்டுக்குத் தகுந்த துணியை முதலில் இறுகச் சுருட்டி வைத்துக்கொண்டு கட்ட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

(1) **சுருள் கவணம்:** இந்தக் கட்டுத் துணி, கம்பளி, பருத்தி, பட்டு, ரப்பர் இவைகளில் ஒன்ருக இருக்கலாம். கிராமாந்தரங்களில் சுத்தமாகச் சலவை செய்த வேஷ்டிகளிலிருந்து தயாரிக்கலாம்; மூன்று அங்குல அகலம் முதல் அரை அங்குல அகலம் வரையில், அரை அடி முதல் ஆறு அடி நீளம் வரையில் கட்ட வேண்டிய இடத்தையும் காயத்தையும் பொறுத்துத் தேவையாக இருக்கும். முக்கியமாக ஒழுங்காகவும் நழுவாதபடியும் சுற்றப்பட வேண்டும். இந்தச் சுருள் கட்டுத் துணி, கை, கால், இடை, அக்குள், மார்பு முதலிய இடங்களில் கட்டுவதற்கு உபயோகப்படும். கை, கால்களில் கட்டும்பொழுது

கீழிருந்து மேலே கட்டிக்கொண்டு போகவேண்டும். மேல் சுற்று ஒவ்வொன்றும் கீழ்ச் சுற்றைப் பாதிக்கு மூடிச் சுற்றிக் கொண்டு போகவேண்டும். கட்டும் துணி மூன்று அங்குல அகலம் இருந்தால் ஒவ்வோர் அங்குலமாக ஏறிக்கொண்டு போகும். கட்டும் விதத்தில் மூன்று மாதிரிகள் உண்டு.

(1) **நேர் சுரிப் போக்கு:** மேலே சொல்லியபடி ஒன்றன்மேல் ஒன்ருகச் சுற்றிப் போவது.

(2) **மடக்குச் சுரிப் போக்கு:** கட்டவேண்டிய பாகம் பருமன் மாறியிருந்தால், நேர் சுரி முறை உதவாது; கட்டு இளகிப் போகும்; சரியாக அமையாது. இதற்கு மடக்குச் சுரிமுறையைக் கையாள வேண்டும். அதாவது, துணியை மடக்கி மாறு சுரியாகச் சுற்றவேண்டும். மடக்கும்போது, சுற்றுவதைச் சற்றுத் தளர்த்தவேண்டும். துணிச் சுருளை மடக்குவதற்கோ சுற்றுவதற்கோ வேண்டிய அளவு மட்டும் அவிழ்த்துக்கொண்டு சுற்றவேண்டும்.

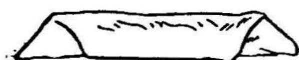
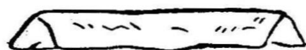
(3) **8 என்னும் வடிவுபோல அமையும் கட்டு:** இடை, அக்குள், கழுத்து முதலிய மூட்டுகளில் கட்டும்பொழுது இதை உபயோகப் படுத்தவேண்டும்.

(4) **நாலு வால் கவணம்:** சுமார் மூன்று அடி நீளமுள்ள துணியை இரண்டு நுனியிலும் ஓர் அடி நீளம் இரண்டாகக் கிழித்துவிட்டால் பக்கம் ஒன்றுக்கு இரண்டு வால்கள் இருக்கும். தலை, தாடை முதலிய இடங்களில் கட்டுவதற்கு இது உபயோகப் படும்.

(5) **முக்கோணக் கவணம்:** பக்கம் ஒன்று நாற்பது அங்குலமாக, ஒரு சதுரத் துணித் துண்டைக் குறுக்கே மடித்துக் கத்தரித்தால் இரண்டு முக்கோணத் துணியாகும். காயக் கட்டுகளில் முக்கோணக் கவணம் மிகவும் உபயோகமுள்ளது. எல்லா இடத்திலும் கட்டுவதற்கு உபயோகப்படும். கைக்குத் தூளி கட்டித் தாங்குவதற்கு இது அவசியம் தேவை.

லங்கோடிக் கவணம்: இரண்டு முழ நீளத்தில் மூன்று அங்குல அகலமுள்ள இரண்டு துணிகளை எடுத்து ஒன்றின் நுனியை, மற்ருென்றின் நடு மையத்தில் வைத்து T போலத் தைத்துவிட வேண்டும். இதற்கு லங்கோடிக் கவணம் என்று பெயர். இது இடை, மலத்துவாரம் முதலிய இடங்களில் மருந்து, பஞ்சு முதலியவை வைத்துக் கட்டுவதற்குச் சௌகரியமாக இருக்கும்.



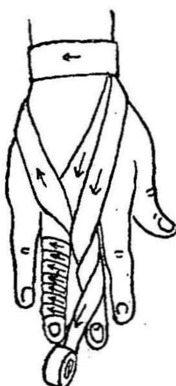
முக்கோணக் கவணம்: பல விதமாக மடிக்கும் வகை

சுற்றிவரும் கட்டுகளின் அளவு

விரல்களுக்கு - ஓர் அங்குல அகலம்; கை கால்களுக்கு - இரண்டு அல்லது மூன்று அங்குலம்; உடலுக்கு - நாலு அங்குலம் முதல் ஆறு அங்குலம் வரையில்; நீளம் ஒரு கஜம் முதல் **3** கஜம் வரை - இடத்துக்குத் தகுந்ததுபோல இருக்கவேண்டும்.

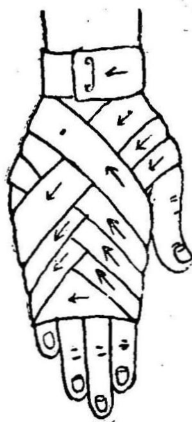
கட்டுக் கட்டத் தெரிந்தவர்களைக்கொண்டு ஒரு முறை கட்டிப் பார்த்துக்கொண்டால், பிறகு கட்டுவது சுலபமாக இருக்கும். இல்லாவிட்டால் பின் உள்ள படங்களைப் பார்த்துக் கட்டிப் பழகவேண்டும்.

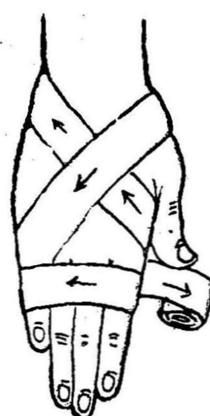




விரல்களைக் கட்டும் முறை:

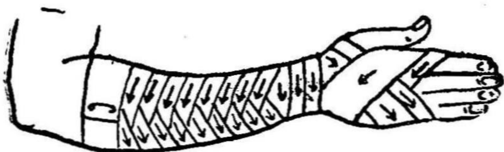
ஓர் அங்குல அகலமும் ஒரு கஜம் நீளமும் உள்ள துணி.



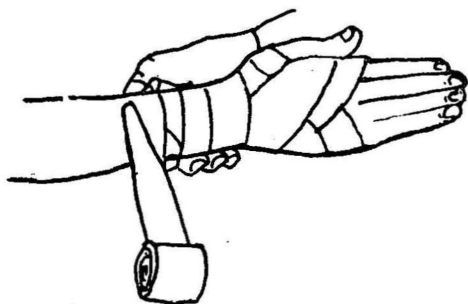


புறங்கை, முன்கைகளைக் கட்டும் விதம்:

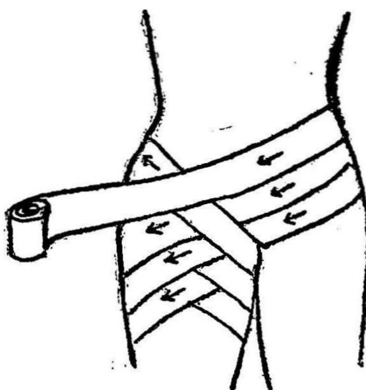
இரண்டு அங்குல அகலமும், ஒரு கஜ நீளமும் உள்ள துணி.



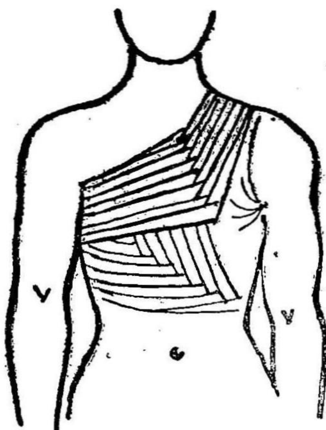
8-என்ற எண்போல
மாறி மாறிக்
கட்டுதல்.



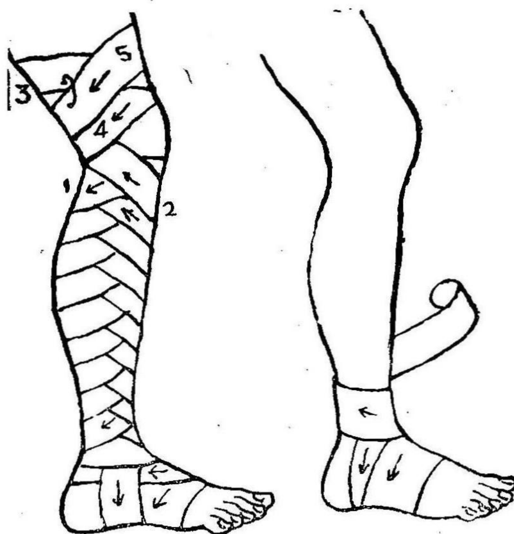
கவணம் மாறிச்
சுற்றும் விதம்.



8 என்னும் எண் போன்ற கட்டு. இடையையும் துடையையும் சேர்த்துக் கட்டிய கட்டு: 3 அங்குல அகலமும் 3 கஜ நீளமும்.



8 என்பது போன்ற மார்புக் கட்டு: நான்கு அங்குல அகலமும் 6 கஜ நீளமும்.



முழங்காலுக்கும் அதற்குக் கீழும் 8 என்னும் எண் போன்ற கட்டு: 3 அங்குல அகலமும் 3 கஜ நீளமும்.

அத்தியாயம் 7

நோய்காப்பு (Nursing)

வியாதிக்குத் தகுந்த வைத்தியம் செய்யவேண்டுமானல் அதற்கு அவசியமான சாதனங்கள் சில வேண்டும்:

(1) நோயின் குணத்தைக் கண்டுபிடித்து அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்யக்கூடிய வைத்தியன்.

(2) வியாதியைக் கண்டிக்கும் மருந்துகள்;

(3) பத்தியம் முதலியன செய்துகொடுத்து, வேளை தவருமல் மருந்து கொடுத்து, நோயின் போக்கைக் கவனித்து, வைத்தியருக்குச் சொல்லி, நோயாளியைக் காப்பது.

மேலே மூன்ருவதாகச் சொல்லப்பட்ட விஷயம் முக்கியமானது. நோயாளிகளைப் பக்கத்திலிருந்து பார்த்துக்கொள்ளும் வேலையை வீட்டிலுள்ள பந்துக்களே செய்யக்கூடும். ஆனல், அதை ஒழுங்காகச் செய்யவேண்டிய அறிவும் பயிற்சியும் அவர்களுக்கு இருக்கவேண்டும். மேலும் சில வியாதிகளுக்குத் தனி முறையில் பாதுகாப்பதும் அவசியமாகும். வைத்தியர் தேர்ந்தவராக இருந்தபோதிலும் பழக்கமுள்ள நோய்காப்போர் மிகவும் தேவை. இதற்காகவே நோய்காப்புப் படிப்பு, தனியாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்தப் படிப்பில் பயிற்சி பெற்றவர்கள் ஆஸ்பத்திரிகளில் வேலை செய்கிருர்கள். சாதாரணமாக ஆஸ்பத்திரியில் வேலை செய்யும் நோய்காப்போர் ஸ்திரீகள். கிராமங்களிலும் சிறிய நகரங்களிலும் பயிற்சிபெற்ற நோய்காப்போர் கிடைப்பது அரிது. படிப்பும் பயிற்சியும் பெருத ஸ்திரீகளும் ஆண்களும் ஓரளவு நோய்காப்பு வேலையைச் செய்யலாம். நமது நாட்டில் நோய்காப்பாளர் தொழில் இன்னும் தகுந்த அளவில் பரவவில்லை. பெரிய ஆஸ்பத்திரிகளில்தான் நோய்காப்பாளர் இருக்கிருர்கள். பெரிய பட்டணங்களில்கூட இவர்கள் தொகை மிகக் கொஞ்சமே. கிராமாந்தரங்களில் இல்லவே இல்லை. கிராமங்களில் நோய்காப்பாளர் வேலையை அதற்கென்று தனிப் படிப்புப் படிக்காதவர்களும் செய்யலாம். நோயாளியிடத்து அன்பும் ஆதரவும் இருக்கவேண்டும். தாம் கொஞ்சம் கஷ்டப்பட்டாலும் நோயாளி குணமடைய வேண்டும் என்கிற கவலை இருக்கவேண்டும். கிராமங்களில் அதிக வேலை இல்லாதிருக்கும் வைத்தியர்களே நோய்காப்பாளராக இருக்கக்கூடும். தாய், தகப்பன், உடன்பிறந்தோர் இவர்கள் பகுத்தறிவுடனும் பொறுமையுடனும் இருந்தால், நோயாளிகளைச் சரியான முறையில் பார்த்துக்கொள்ளக்கூடும். அவர்களுக்கு வைத்தியம் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்கிற அவசியம் இல்லை.

பொதுவாக நோய்காப்பாளர்களின் தொண்டில் சில முக்கியமான அம்சங்கள் இவை:

(1) நோய்காப்பை ஏற்றுக்கொள்ளுகிறவர்கள், தாங்களே நோயாளிகளாக இருக்கக்கூடாது.

(2) உடம்பும் உடையும் துப்புரவாக அமைந்தவர்களாகவும் தேகத்தில் தொத்துவியாதி இல்லாதவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும்.

(3) ஓயாது சுருட்டுக் குடிப்பவர்கள், அபின், கஞ்சா, கள், சாராயம் குடிப்பவர்கள் இந்த வேலைக்கு உதவார்.

(4) தேகத்தில் பலம் உள்ளவர்களாகவும், கண், காது முதலியவைகளில் குறை இல்லாதவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். பல், நகம் இவற்றைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்பவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும். பேச்சு இனிமையாக இருக்க வேண்டும்.

(5) நோயாளியைத் தூக்கி வைத்து, தேய்த்து, மலம் மூத்திரங்களை எடுப்பதற்குத் தயாராக இருக்க வேண்டும். இந்தக் காரியங்களைச் செய்யும்போது வெறுப்புடன் செய்யக் கூடாது.

(6) இரவில் நோயாளிகளுக்குத் தொண்டு செய்பவர்கள் பகலில் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பகலில் வேலை செய்பவர்கள் இரவில் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(7) தன் இஷ்டம்போல் தானே மருந்து கொடுப்பதும், நோயாளிக்குச் சில்லறை வைத்தியங்கள் செய்வதும், சிறிய விஷயங்களாகத் தோன்றினாலும், சில சமயங்களில் பெரிய ஆபத்தாக முடியும்.

நோய் காப்புத் தொண்டை நல்ல முறையில் செய்வதற்கு அடியில் கண்ட விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். அதற்கு வேண்டிய பயிற்சியை எளிதில் பெற முடியும்:

(1) படுக்கை போட்டு மாற்றித் துப்புரவாக வைக்க வேண்டும். நோயாளிக்குத் தொந்தரவு கொடுக்காமல் இதைச் செய்யத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

(2) நோயாளியைச் சுத்தப்படுத்தி, குளிப்பாட்டி, துடைத்து, உடம்பு பிடித்துவிட வேண்டும்.

(3) அனல்மானியை வைத்து உஷ்ணநிலையைச் சரியாகக் கண்டறியத் தெரிய வேண்டும்.

(4) தேகத்தின் நாடித் துடிப்பு, சுவாசத்தின் கணக்கு இவைகளையும் சரியாக எடுக்கத் தெரிய வேண்டும்.

(5) மலம், மூத்திரம் கழிப்பதைக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(6) அவசியமானபோது பனிக்கட்டி வைத்துக் கட்டவும், வெந்நீர், பனித்தண்ணீர் உபயோகப்படுத்தவும் தெரிய வேண்டும்.

(7) சுடுதண்ணீர் முதலிய ஒத்தடம் கொடுக்கத் தெரிய வேண்டும். ஒத்தடம் நோயாளிக்குச் சுகமாக இருக்கும்படி கொடுக்க வேண்டும்.

(8) தேகத்துக்குச் சூடு தருவதற்கு வெந்நீர்ப் புட்டி வைக்கத் தெரிய வேண்டும்.

(9) படுக்கையிலிருந்து எழாமல் மலமும் மூத்திரமும் கழிப்பிக்கும் முறையும், அதற்கென்று உள்ள சாதனங்களைத் துப்புரவாக உபயோகப்படுத்தும் விதமும் தெரிய வேண்டும்.

(10) குடலைக் கழுவி மலம் வெளிப்படுத்துவதற்கு ஆசனக் குழாய் வைக்கும் பயிற்சி இருக்க வேண்டும்.

(11) பிளாஸ்திரி, மருந்துநீர், மூலாம், அஞ்சனம், லேபனம், களிம்பு இவைகளை உபயோகிக்கும் முறை தெரிய வேண்டும்.

(12) ஒரே புறமாகப் படுப்பதனுல் நோயாளியின் தேகத்தில் படுகிடைப் புண்கள் வரும். அது வராமல் தடுக்கும் முறை தெரியவேண்டும்.

(13) பலவிதப் பத்தியங்கள் தயாரிக்கும் முறையும், எவ் விதம் கொடுக்க வேண்டும் என்பதும் தெரியவேண்டும்.

படுக்கை போடும் விதம்

கட்டில், மெத்தை, தலையணை இவைகள் வைத்திருக்கிறவர்களாக இருந்தால் அடிக்கடி அவைகளுக்குச் சலவை செய்த உறை போடவேண்டும். பிறகு அதன்மேல் ரப்பர்த் துணியோ மெழுகு சீலையோ போட்டு அதன்மேல் சுத்தமான துப்பட்டி ஒன்ருே, இரண்டோ விரிக்கவேண்டும். கட்டில்களில் மூட்டைப்பூச்சி இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். மெத்தையின்மேல் இரண்டு முழம் சதுரமுள்ள துண்டைப்போட்டு, ஒழுங்காக உடம்பின் நடுப்பாகம் அதன்மேல் வரும்படி விரித்து, நோயாளியைப் படுக்க வைக்க வேண்டும். இந்தத் துண்டு புரண்டு போகாமல் நாலு மூலைகளிலும் நாடா வைத்துத் தைத்து அதைக் கட்டிலில் கட்ட வேண்டும். மலம் மூத்திரம் போகும் காலத்தில் அந்தத் துண்டு அசுத்தமாகிவிட்டால் அதை உடனே மாற்றிவிட வேண்டும். படுக்கையும் அறையும் துர் நாற்றம் இல்லாதிருக்க, சாம்பிராணிப் புகை முதலிய சாதாரண வாசனைச் சாமான் உபயோகித்தல் நலம்.

படுக்கை தயாரிப்பதற்கு முன்பாக, நோயாளிகள் இருக்கும் அறையைச் சுத்தமாக்க வேண்டும். ஓர் அறைக்குமேல் இருந்தால், எந்த அறையில் வெளிச்சமும் ஜன்னலும் இருக்கின்றனவோ அதைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஓர் அறையுள்ள வீடாக இருந்தால் அதிலிருக்கும் சகல சாமான்களையும் அப்புறப் படுத்திவிட வேண்டும். நல்ல தளவரிசை போட்ட தரையாக இருந்தால் அதைத் தண்ணீர் விட்டு, நன்ருகக் கழுவித்துடைத்து விட வேண்டும். மண்தரையாக இருந்தால் சாணியையும், அடுப்புக் கரித்தூளையும் சரிக்குச் சரி கலந்து நன்ருக மெழுகி

விட்டுக் காய வைக்க வேண்டும். வெளிச்சமே இல்லாமல் இருந்தால் ஒரு புறத்தில் குடிசையின் மேற்கூரையை இரண்டு அடி சதுரத்துக்குப் பிரித்துவிடுதல் நலம்.

கட்டில் மெத்தை இல்லாதவர்களுக்குக் கிழிந்த கந்தைகளைச் சேர்த்து நூல் ஊசி கொண்டு ஒட்டி மிருதுவான படுக்கை ஆக்க வேண்டும். பஞ்சு, தேங்காய், உரிமட்டை நார் கிடைத்தால் துணிப் பையைப் போலத் தைத்து அதனுள் இவற்றைச் சமனுகப் பரப்பித் திறந்திருக்கும் ஓரத்தில் இரண்டொரு தையல் போட்டு மூடலாம். தலையணையும் இப்படியே தயாரிக்கலாம். பஞ்சு, நார் இவைகள் கிடைக்காவிட்டால் வைக்கோல் அல்லது காய்ந்த மெல்லிய புல் இவைகளை உபயோகிக்கலாம். நாள்பட்ட நோய்களுக்கு இடையிடையே வைக்கோல், புல் இவற்றை மாற்றுவது நல்லது. பழைய வைக்கோல், புல் இவற்றை எரித்துவிடவேண்டும். அதிகச் செலவில்லாமல் இதை ஏழைகளும் செய்துகொள்ள முடியும்.

எந்தப் படுக்கையானுலும் அதன்மேல் சுத்தமான துப்பட்டி, சீலை அல்லது வேஷ்டி இவைகளைப் பரப்பி அழுக்கடைந்துவிட்டால் மாற்றிச் சுத்தப்படுத்திக் காயவைத்து உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

நோயாளி படுக்கையில் படுத்தபடியே துப்பட்டிகள் முதலியவற்றை வருத்தம் இல்லாமல் மாற்றுவதற்குப் பயிலவேண்டும். நோயாளியைப் படுக்கையில் ஒரு புறமாகப் புரட்டிவிட்டு, காலியாக இருக்கும் பாகத்தில் துப்பட்டியின் பாதியை விரித்து மறு பாதியை நீளத்தில் சுருட்டி நோயாளியின் விலாப்புறத்தின் அடியில் வைத்துப் பிறகு அவனை விரித்திருக்கும் பாகத்தில் புரட்டி, சுருட்டியிருக்கும் துப்பட்டியை மறுபக்கத்தில் விரித்துவிட வேண்டும்.

மலத்தை எடுப்பதற்குப் பீங்கான் அல்லது எனுமலினுல் செய்யப்பட்ட மலத்தட்டுகளில் நோயாளியை உட்கார வைக்காமல் படுத்தபடியே மலம் போகும்படி செய்யலாம்; மூத்திரமும் அவ்விதமே. அல்லது அதற்கென்று உள்ள கழுத்து வளைந்த சீசாக்களிலாவது கழிக்கச் செய்யலாம்.

பீங்கான் மலத்தட்டுக்குப் பதிலாக, சுலபமாக எடுக்கக்கூடிய முறங்களில் சாம்பல் பரப்பி இடுப்புக்கு அடியில் இரண்டு சதுரமான செங்கல்களை வைத்து அக்கற்களின்மேல் மிருதுவாக இருப்பதற்காகத் துணியை மடித்து வைத்து, அதன்மேல் நோயாளியின் இடையை மெதுவாகத் தூக்கி வைத்து மலம் போன பிறகு சுத்தப்படுத்திவிட்டு, முறத்தை எடுத்துவிடலாம். பயிற்சி பெற்ருல் இதைச் சுலபமாகச் செய்யலாம். வயிற்றுப் போக்கு, வாந்திபேதி, சீதபேதி இம்மாதிரி வியாதிகளில் நோயாளிக்கு அடிக்கடி மலம் போகவேண்டி வரும்; தூக்கவோ புரட்டவோ முடியாது. ஒரு கயிற்றுக் கட்டிலில் உள்ள கயிற்றை அவிழ்த்துவிட்டு அதன்மேல் இரண்டு பலகைகளைச் சேர்த்து வைத்து நோயாளியின் மலத்துவாரத்துக்கு நேரே கீழாக அரை

யடிக் குறுக்களவு உள்ள துவாரம் ஒன்று செய்து, அந்தத் துவாரத்துக்குக் கீழே ஒரு மண்ணெண்ணெய்த் தகரத்தை வைத்து, அதில் மலம் விழும்படி ஏற்பாடு செய்யலாம். அந்தத் தகரத்தில் விஷக் கிருமிகளை அழிக்கும் மருந்துநீர் அரைப் பாகம் வைக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று தடவையோ அல்லது அவசியமான பொழுதோ அசுத்த மலத்தை வெளியே கொண்டுபோய்த் தீயில் எரித்துவிட வேண்டும். எரிக்க முடியா மற்போனால் குடிதண்ணீர், கிணறு, குளம், ஆறு இவற்றின் சமீபத்தில் அல்லாமல் இருநூறு அடி தூரத்துக்கப்பால் இரண்டடி ஆழம் உள்ள குழி தோண்டி அதில் கொட்டிப் புதைத்து விட வேண்டும். மலத்தில் ஈ உட்காராமல் பார்த்துக்கொள்வது அவசியம். நோயாளியின் மலஜலங்களை மேலே குறிப்பிட்டபடி ஒழுங்காக அப்புறப்படுத்தித் தீயிலோ மண்ணிலோ அழிக்காமற் போனால் நோய் பரவுவதற்கு ஏதுவாகும். நோயாளிக்கு நோய் தீருவதைப்போலவே, அது மற்றவர்களுக்குப் பரவாமல் காப்பதும் மிகவும் அவசியம். இதை நம்மவர்கள் கவனிப்பது குறைவுதான்.

நோயாளியைச் சுத்தப்படுத்துவது

படுத்த படுக்கையாக இருக்கும் நோயாளியைத் தினசரி சுத்தப்படுத்த வேண்டும். இரண்டு வாளி அல்லது வேறு பாத்திரங்களில் வெந்நீரைப் படுக்கைக்குச் சமீபத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். காய்ந்த சுத்தமான துண்டு இரண்டு வேண்டும். சோப்பும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உடலில் பாகம் பாகமாக அடியில் குறிப்பிட்டபடி சுத்தம் செய்து ஈரம் இல்லாமல் துடைத்துவிட வேண்டும். முதலில் முகம், தலை, வலதுகை, இடதுகை, மார்பு, முதுகு; பிறகு இடை, கால்கள், பாதங்கள் இவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஒரு துண்டை வெந்நீரில் நனைத்து அதில் கொஞ்சம் சோப் தேய்த்துக்கொண்டு முதலில் ஒரு தரம் உடம்பில் தேய்த்துப் பிறகு துண்டை அலசிவிட்டுச் சுத்தத் தண்ணீரில் மறுபடியும் நனைத்துக்கொண்டு சோப் தடவின பாகத்தைத் துடைத்து, கடைசியாக உலர்ந்த துண்டைக்கொண்டு துடைத்து விட வேண்டும்.

அக்குள், தொப்புள், மர்மஸ்தானங்கள் இவற்றை விசேஷமாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். படுகிடையாக நோய்ப்பட்டவரை ஒரு புறமாகத் திருப்பிவிட்டு, முதுகையும் தோள் பட்டைகளையும் சுத்தம் செய்யவேண்டும். ஒரு சிறு துண்டில் சோப்பைத் தேய்த்து, முதுகை நன்றாகத் தேய்க்கலாம். பிறகு தண்ணீரில் கழுவித் துடைத்துப் பௌடர் தூவ வேண்டும்.

அதன்பின் கால்களை மடக்கி, பாதங்களை வெந்நீர் கொண்ட போகணியில் வைத்துச் சுத்தம் செய்யலாம். பிறகு கை கால் நகங்களைக் கத்தரித்துச் சுத்தம் செய்து கைகளிலும் பாதங்களிலும் சிறிது எண்ணெய் தடவித் தேய்த்துவிட வேண்டும்.

குழந்தை ஸ்நானம்

ஒரு ஸ்நானத் தொட்டி அல்லது போகணியில் முழங்கையால் தொட்டால் பொறுக்கக்கூடும் வெந்நீர் கொட்டவேண்டும். உடுப்பைக் கழற்றிவிட்டு மடியின்மேல் அல்லது மெல்லிய மெத்தை போட்ட ஒரு மேஜையின் மேல், குழந்தையைக் கிடத்தி, வெந்நீரில் நனைத்த துணியால் குழந்தையின் முகத்தைத் துடைக்க வேண்டும். பிறகு சோப் தேய்த்த துணியால், தலையையும் உடம்பையும் தேய்த்துக் குழந்தையின் இடுப்பை வலக்கையாலும், குழந்தையின் இடது அக்குளை இடக்கையாலும் குழந்தையின் தலையையும் தோள் பட்டைகளையும் இடது முன்னங்கையாலும் தாங்கித் தண்ணீரில் விடவேண்டும். அதன் பின் இடக்கையால் குழந்தையைத் தாங்கிப் பிடித்துக்கொண்டு, வலக்கையால் துணிகொண்டோ, கடல் பஞ்சு கொண்டோ தண்ணீரில் நனைத்துக் கழுவவேண்டும். உடம்பின் மடிப்புகளையும் பிருஷ்ட பாகங்களையும் விசேஷமாகக் கவனிக்க வேண்டும். பிறகு குழந்தையைத் துண்டினுல் சுற்றி வைத்துப் பாகம் பாகமாகத் துடைக்க வேண்டும். உடம்பின் மடிப்புகளுக்கு எண்ணெயோ பௌடரோ ஒத்தி விடலாம். கண்களைப் போரிக் லோஷன் கொண்டும் மூக்கையும் காதையும் பஞ்சு சுற்றிய குச்சிகளாலும் மெதுவாக முன் பாகத்திலேயே துடைத்துவிட வேண்டும். அதாவது துவாரங்களின் உள் பாகத்தில் குச்சியைச் செலுத்தக்கூடாது. பெண் குழந்தைகளுக்கு மர்மஸ்தானத்தின் இதழ்களை மெதுவாக எண்ணெயில் தோய்த்த பஞ்சினுல் பிரித்து, மேலிருந்து கீழ் முகமாகத் துடைக்க வேண்டும். ஆண் குழந்தைகளுக்கு, நுனித்தோலை மெதுவாகப் பின்புறம் தள்ளிச் சுத்தம் செய்து முன்புறம் தள்ளிவிடலாம்.

பெண்களின் தலைமயிரைச் சுத்தம் செய்யும் முறை

நல்லெண்ணெயைக் கையில் தடவிக்கொண்டு மெதுவாகச் சிடுக்குகளைப் பிரித்துப் பிறகு சீப்புப் போட்டு வாரி, தலைக்குப் பின்புறம் வகிடு பிளந்து வலப்புறமும் இடப்புறமும் பின்னல் தொங்கும்படி செய்யவேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் படுக்கையில் தலை மயிர் சிக்காகாமல் இருக்கும். நெடு நாள் படுக்கையில் இருப்போருக்கு, சிடுக்கு அதிகமாகிச் சடைப் பிடித்து இருந்தால், கத்தரித்து விடுவது மேல். அல்லது தினம் ஒரு சிறு பாகமாகச் சிடுக்கைப் பிரித்துவிடலாம். பேன் பிடித்து இம்சை செய்தால் டீ. டீ. டி, தலை எண்ணெய் (D. D. T. Hair oil) தடவி ஒரு மணி நேரம் கழித்துச் சோப்பைக் கொண்டு, தலைமயிரைச் சுத்தம் செய்யலாம்; ஈரும் பேனும் அழிந்துவிடும். ஆண் பிள்ளைகளின் தலைமயிரை முழுவதும் கத்தரித்து விடுவது நல்லது. தேகத்தில் மற்றப் பாகங்களிலுள்ள மயிரை நன்ருகக் கத்தரித்து, தினசரி சுத்தப் படுத்தவேண்டும். அழுக்கை உடனே எடுக்க முடியாமல் இருந்தால் கிழிந்த துணிகளை வெந்நீரில் நனைத்து, அழுக்கடைந்த இடங்களில் சற்று நேரம் ஊறும்படியாக வைத்துப் பிறகு சுத்தப்படுத்த வேண்டும். தினசரி நோயாளியின் பற்களைப் பல் குச்சிபோட்டுத் தேய்த்துச் சுத்தம்

செய்ய வேண்டும். குச்சியை மெல்லியதாகப் பிளந்துகொண்டு, நாக்கையும் வழிக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்ய முடியா விட்டால், விரலில் ஈரத் துணியைச் சுற்றிக்கொண்டு, பல்லைத் துலக்கி, நாக்கையும் தேய்த்து, வாயைக் கொப்புளிக்கும்படி செய்ய வேண்டும். சில கடும் ஜுரங்களில், பற்களிலும் உதடு களிலும், நாற்றமுள்ள ஊத்தை அல்லது கறை கட்டும். இதனால் உதடுகளிலும் நாக்கிலும் புண் உண்டாகலாம். ஆகையால் ஆகாரம் கொடுக்கும் முன்பும் பின்பும், வாய் கொப்புளிக்கச் செய்ய வேண்டும்; அல்லது நாமே வாயைத் துடைக்க வேண்டும். வாயின் கோழையை வடிக்கச் சோடா அல்லது வெண்காரம் கலந்த நீரினாலும், வாய்ப் புண்களை மெதுவாகக் கிளிசரினும் எலுமிச்சம் பழச்சாறும் கலந்த துளிகளாலும், வாயில் துர் நாற்றம் இருந்தால் ஹைட்ரொஜன் பெர் ஆக்சைட் (பொங்கும்) மருந்தினாலும் வாயைச் சுத்தம் செய்யலாம். உதடு வெடிப்பு களுக்குக் களிம்பு அல்லது வெண்ணெய் தடவலாம். மூக்கின் வெடிப்புகளுக்கும் அம்மாதிரியே செய்ய வேண்டும்.

வாசனைப் பொடி இருந்தால் பஞ்சைக்கொண்டு பிறகு வேர்வை உண்டாகும் இடங்களில் தடவிவிடலாம். இரண் டோர் ஊதுவத்திகளைப் புகைப்பதோடு கொஞ்சம் சாம்பி ராணிப் புகையும் போடலாம். விரலிலுள்ள நகங்களை அழுக்குச் சேராமல் அடிக்கடி கத்தரித்துச் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். கண்களில் பீளை சேராமல் வெந்நீரில் நனைத்த பஞ்சைக்கொண்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஆகாரம் முதலியன கொடுத்த பிறகு வாயைக் கொப்புளிக்கச் செய்து உதடுகளைத் துடைக்க வேண்டும்.

நீடித்துப் படுத்திருக்க வேண்டிய நோயாளிகளுக்கு உடம்பு முழுவதையும் தடவிக்கொடுத்து மிருதுவாகப் பிடிக்க வேண்டும். நோய் இடம் கொடுக்குமானால் கட்டிலோடு காலை மாலை நேரங்களில் பத்து நிமிஷ நேரம் வெயில் லேசாகத் தேகத் தில் படும்படி, காற்றுவாடை இல்லாத பக்கமாக வைத்திருப் பது நல்லது. பாய், துப்பட்டி எதில் படுத்திருந்தாலும் அப் படியே அவர்களைத் தூக்கி வைக்க வேண்டும்.

நோயின் குணம் குறிகளின் நிதானிப்பும் ஜாபிதாவும்

சகல குணம் குறிகளையும் கவனித்து, தன் அபிப்பிராயங் களைத் தவிர்த்து, பார்வைக்கும் ஊகத்திற்கும் தெரியாதவை களை நோயாளியிடமிருந்து அறிந்து, இவைகளெல்லாம் தெளி வாக வைத்தியருக்குத் தெரியும்படி எழுதி வைக்க வேண்டும். வலி, அரோசிகம், மயக்கம், கெட்ட கனவு, கண் பார்வை குறைபாடுகள், காதடைப்பு, ஸ்பரிச உணர்ச்சி முதலிய வற்றைக் கேட்டு அறிந்துகொள்ளலாம்.

நோய்காப்பாளர் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்:

1. கழிவுகளாகிய எச்சில், கபம், வாந்தி, மலம், மூத்திரம், தூர உதிரம், வெட்டை, வேர்வைகளிலிருந்து வடியும் அழுக்கு நீர்கள்.

2. **தேக சருமத்தின் நிலைமை:** புண், கொப்புளம், வீக்கம், கட்டி முதலியவை.

3. ஜுரம், நாடி, சுவாசம்.

4. குளிர், நடுக்கம், இழுப்பு.

5. விக்கல், இருமல்.

6. வாய்ப்புண், வயிற்று உப்புசம், உதிர வாய்வு, பசி.

7. **தேக அமைப்பு:** முகத்தோற்றம், கண் பார்வை, உடம்பின் எடை (குறைவு அல்லது அதிகம்).

8. **தூக்கம்:** அமைதியின்மை, மாருட்டம், மூர்ச்சை முதலியவை.

உஷ்ண நிலை, நாடி, மூச்சு.

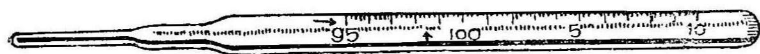
நமது தேகத்தில் எப்பொழுதும் ஒரே நிலையாக இருக்கும் உஷ்ணம், சில சமயம் நோயினுல் அதிகரிக்கிறது. இது நோய்களுக்கு ஏற்றவாறு ஏறுவதும் இறங்குவதும் பல நாட்கள் அதிகரிப்பதும், காலை மாலை நேரங்களில் மாறுபடுவதும் உண்டு. உஷ்ண நிலை ஏறுவதும் இறங்குவதுமாகிய விவரம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது சிகிச்சைக்கு அவசியம். வியாதி இன்னதென்று நிர்ணயம் செய்வதற்கும் இந்த விவரம் அவசியம். நோய் காப்பாளர்கள் இந்த விவரங்களைக் கணக்கெடுத்து, குறிப்பு வைத்துக்கொண்டு வைத்தியர் வரும்போது அவர்களுக்கு அறிவிக்க வேண்டும். ஒரு சமயம் உஷ்ணநிலை மிகவும் அதிகரித்து நோயாளிக்கு அபாயம் உண்டாகும்போல் இருந்தால் வைத்தியருக்கு உடனே சொல்லியனுப்ப வேண்டும். இவ்வாறே திடீரென்று குறைந்துவிட்டாலும் அதனுல் கேடு விளையாமல் பாதுகாக்கவும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பழக்கம் உள்ளவர்கள் தேகத்தில் கையை வைத்துப் பார்த்து உஷ்ண நிலையை உத்தேசமாகச் சொல்லக்கூடும். ஆனுல் அதை எப்போதும் நம்ப முடியாது. ஆகையால் உஷ்ணத்தைச் சரியான படி பதிவு செய்ய ஒரு சிறு குழாய்க் கருவி இருக்கிறது. அதற்கு அனல்மானி (Thermometer) என்று பெயர்.

நமது உடல் சுகமாக இருக்கும்போது எப்பொழுதும் ஒரே அளவுள்ள உஷ்ணத்தோடு இருக்கிறது. சீதோஷ்ண நிலை எவ்விதம் மாறுபட்டபோதிலும் நோயற்ற தேகத்தின் உஷ்ணம் மாறுபடுவதில்லை. சாப்பாட்டுக் கோளாறினுலும் வியாதியினுலும் தேகத்தின் அனல் ஏறுகிறது. இந்த ஏற்றத் தாழ்வை அளக்கக்கூடிய அனல்மானியை வாயில், நாக்குக்கு அடியிலாவது கமுக்கட்டிலாவது ஆசனத்துவாரத்தின் உள்ளேயாவது ஐந்து நிமிஷ நேரம் வைத்துப் பார்க்க வேண்டும். இதனுல் உஷ்ண நிலையைக் கணக்காக அறிந்துகொள்ளலாம்.

கண்ணுடியால் செய்யப்பட்டிருக்கும் இந்தக் கருவியின் அடிப்பாகத்தில் ஓர் அங்குல அளவுக்குப் பாதரசம் உள்ளது. அது உஷ்ணம் பட்டதும் மேலே ஏறும். ஏறும் அளவை அறிந்து

அனல் குறிப்பு

கொள்வதற்கு வரிசையாகக் கோடுகள் கீறி, கணக்கு வரையப் பட்டிருக்கும். 95 (பாகை) என்று எழுதியிருக்கும் ஸ்தானத் துக்கு மேல் ஒரு கறுப்புக் குறுக்குக் கோடு இருக்கும். அதற்கு எதிராக 96 (பாகை) போட்ட குறி இருக்கும். 95° யிலிருந்து 96° வரையிலும் உள்ள இடம் வெகு சிறிய குறுக்குக் கோடு களால் ஐந்து பாகமாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கும். 95° லிருந்து 96° வரையில் ஒரு பாகை உஷ்ண நிலையாகும். இந்த ஒரு பாகை ஐந்து ($\frac{1}{5}$) பாகமாகப் பிரிக்கப்பட் டிருக்கிறது. இவ் விதமே ஒவ்வொரு பாகையும் பிரிக்கப்பட் டிருக்கிறது. நோயாளி யின் உடலில் மேலே குறிப்பிட்ட பாகத்தில் ஒன்றில் ஐந்து நிமிஷ நேரம் அனல்மானியின் பாதரசமுள்ள அடிப்பாகத்தை வைத்தால் உடலின் அனல் எவ்வளவு இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்குப் பாதரசம் உயர ஏறி நிற்கும். அனல்மானியின் மேல் பாகத்தில் 110° (பாகை) குறிக்கப்பட்டிருக்கும். சாதா ரண காலங்களில் நமது உடல் அனல் 98°க்கும் 99°க்கும் மத்தி யில் இருக்கும். இந்த ஸ்தானத்தில் அனல் மானியில் ஓர் அம் புக் குறி வரையப்பட்டிருக்கும். மிகவும் கடுமையான காய்ச் சலில்கூட 106 அல்லது 107 பாகைக்குமேல் போகாது. தேகத் தின் உஷ்ணநிலை 96 பாகைக்கு கீழே போனுல் அபாயம். வயசு வந்தவர்களைக் காட்டிலும் குழந்தைகளுக்கு $\frac{1}{2}$ பாகை அனல் எப்பொழுதும் அதிகமாக இருக்கும். உடல் அனல் எவ்வளவு என்று நிர்ணயப்பட்டவுடன் அனல் மானியை எடுத்து, விரலால் இறுகப் பிடித்துக்கொண்டு உதறினுல் பாதரசம் கீழே இறங்கி விடும். பிறகு அனல்மானியைத் தொத்து நீக்கி நீரில் கழுவி உடை யாதபடி தகுந்த இடத்தில் வைக்க வேண்டும். காகிதத்திலோ நோட்டுப் புத்தகத்திலோ எடுத்த நேரத்தையும், அப்பொழுது இருந்த அனலின் குறிப்பையும் எழுதி வைக்க வேண்டும்.



அனல் மானி

உஷ்ண நிலையைக் குறிக்கும் முறை

ஒரு பாகைக்குள் இருக்கும் உட்பிரிவுகள் பத்து. அனல் மானியில் சிறு கோடுகள் போட்டுப் பாகை ஒன்று ஐந்தாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால் ஒவ்வொரு சிறு வரையும் இரண்டு தசாம்சமாகும்.

ஆரோக்கிய நிலை		98·4·(98$\frac{1}{2}$)
அதற்கு மேல்		99·0
அதற்குமேல் சிறு வரைகளைக் கொண்டு		99·2
,,	,,	99·4
,,	,,	99·6
,,	,,	99·8

பிறகு பெரிய கோடு—100°

இதே மாதிரி 100 பாகைக்கு மேலேயும் தசாம்சம் கண்டு கொள்ளவேண்டும். நாக்கின்கீழ் எடுக்கப்படும் உஷ்ண நிலையைக் காட்டிலும் கமுக்கட்டின் இடுக்கில் வைத்து எடுக்கும் உஷ்ண நிலை ஒரு பாகை குறைவாகக் காணப்படும்.

கமுக்கட்டில் வைத்து எடுத்த உஷ்ணநிலை 97°க்கும் 98°க்கும் மத்தியில் இருந்தால் இயல்பு அல்லது ஆரோக்கிய நிலை.

97°க்குக் கீழே சீதள நிலை.

95° அபாய நிலை.

98°க்குமேல் சிறு உஷ்ண நிலை.

100°முதல் 103°வரை சாதாரணக் காய்ச்சல்.

104°முதல் 105° வரை பெருங்காய்ச்சல்.

106°ம், அதற்கு மேலும் சன்னிபாதம்.

நாடி

ரத்த ஓட்டத்தின் வேகம், அதன் அழுத்தம், ஒழுங்கு இவைகளை நாடி பார்ப்பதனால் கண்டுகொள்ளலாம். நாடியிலிருந்து இருதயம் ஒரு நிமிஷத்துக்கு எவ்வளவு தரம் அடிக்கிறதென்றும் தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆள்காட்டி விரல், நடு விரல், மோதிர விரல் மூன்றையும் சேர்த்து, வலது அல்லது இடது கை மணிக்கட்டின்மேல் ஓடும் ரத்தக் குழாயைப் பரிசீலிக்கப் பழக்கமுள்ளவர், ரத்த ஓட்டத்தின் அழுத்தம், இருதயத்தின் துடிப்புக் கணக்கு இவைகளை எளிதில் தெரிந்து கொள்ளலாம். காய்ச்சல் அடித்துக்கொண்டிருந்தால் கை நாடியிலிருந்து தேகத்தின் உஷ்ணநிலை எவ்வளவு பாகை என்பதை உத்தேசமாகக் கண்டுகொள்ளலாம். ஒரு பகை காய்ச்சல் ஏறினால் நிமிஷத்துக்கு நாடித் துடிப்பு எண்ணிக்கை பத்து அதிகப்படும். ரத்த ஓட்டத்தின் அழுத்தத்தை வைத்தியர்கள் நாடிமானி என்ற ஒரு கருவியைக் கொண்டு திருத்தமாக அளப்பார்கள்.

நாடியின் துடிப்புக் கணக்கு, வயசு ஏற ஏறக் குறையும் அதன் விவரம் பின்வருமாறு:

பிறந்த குழந்தைக்கு ஒரு நிமிஷத்துக்கு 130முதல்140 வரை

3-ஆவது வயசு	100	,,	120	,,
6-ஆவது வயசு	90	,,	100	,,
7-14 வயசு வரை	80	,,	90	,,
15-21 வயசு	75	முதல்	85	,,
21 வயசுக்குமேல்	65	,,	75	,,
வயசு முதிர்ந்தவர்களுக்கு	60	,,	70	,,

சுவாசம்

நோய்காப்பாளர் சுவாசக் கணக்கையும் நாடியைக் கவனிப்பது போலக் கவனித்துப் பதிய வைக்க வேண்டும். நடு

வயசுள்ள மனிதனுக்கு நிமிஷத்துக்குச் சுமார் 18 தடவை சுவாசம்-உள் மூச்சும் வெளி மூச்சும்-இயங்கும். ஓடி ஆடி வேலை செய்யும் காலத்தில் இது அதிகரிக்கும். குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் 20 முதல்22வரை (நிமிஷம் ஒன்றுக்கு) சுவாசம் இயங்கும். அதாவது மூச்சை 20முதல் 22 தடவை உள்ளிழுப்பார்கள்; 20 முதல் 22 தடவை வெளிவிடுவார்கள். காய்ச்சல் அடித்தால் ஒரு பாகை உஷ்ண நிலை ஏற்றத்துக்கு நாடித்துடிப்புப் பத்து ஏறுவதுபோல் சுவாச இயக்கமும் நிமிஷத்துக்கு இரண்டு வீதம் அதிகமாகும். திருஷ்டாந்தமாக, ஒரு மனிதனுக்குச் சாதாரண காலத்தில் கை நாடி நிமிஷத்துக்கு 72 என்று வைத்துக்கொள்வோம். அவன் உஷ்ண நிலை 101.4 பாகையானால், சாதாரண உஷ்ண நிலையான 98.4°லிருந்து மூன்று பாகை உயர்ந்திருக்கிறது. ஆகையால் அவன் கைநாடி ஒரு நிமிஷத்துக்கு 30 அதிகமாகும்; அதாவது 72+30=102 தடவை கைநாடி துடிக்கும். அது போலவே மூச்சும் 3×2=6 அதிகமாகும். எப்பொழுதும் நிமிஷத்துக்கு 18 தடவை மூச்சு விடுவது 18+6=24 ஆக அதிகப்படும்; அதாவது 24 உள் மூச்சும் வெளி மூச்சும் இயங்கும். மூச்சின் போக்கைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டுமானால் உடலைத் துணியைப் போட்டு மறைக்காமல் மார்பிலோ வயிற்றிலோ உள்ளங்கையை வைத்துக் கடிகாரத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு எண்ண வேண்டும்.

மூத்திர நீர் வியாதிகளில் மூத்திர நாற்றமும், நீரிழிவு வியாதிகளில் சிறிதளவு தித்திப்பான வீச்சமும், இரைப்பை, மலக்குடல் வியாதிகளில் விசேஷமாக வாயின் வழியாகத் துர் நாற்றமும் சுவாசத்தில் வீசும்.

மலம்

நோயாளியின் மலத்தைப் பார்க்கவும் தொடவும் வெறுப்புக்கொள்ளக் கூடாது. நாள் ஒன்றுக்கு எவ்வளவு தடவை போகிறது, நிறம் எப்படி இருக்கிறது, துர்நாற்றம் எவ்விதம், கெட்டியாகவா அல்லது குழம்புபோலவா அல்லது தண்ணீர் போலவா, எந்த அளவு போனது? இவைகளையெல்லாம் நோய் காப்பாளர் கவனிப்பதோடு, வைத்தியர் வரும் வரையில் ஈக்கள் மொய்க்காமல் காப்பாற்றி, அவருடைய பார்வைக்கு வைத்திருக்க வேண்டும். ஆகாரத்துக்குத் தகுந்ததுபோல எடையும் நிறமும் நாற்றமும் இருக்கும். மாமிச உணவு சாப்பிடுகிறவர்களின் மலம், துர்நாற்றம் அதிகமாகவும் லேசான கறுப்பாகவும் இருக்கும். மரக்கறி சாப்பிடுகிறவர்களின் மலம், கறுத்த மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். பால் பழம் உண்பவர்களின் மலம் சற்று வெளுப்பாக இருக்கும். மலத்தின் நிறம் குடலில் வந்து சேரும் பித்தநீர்க் கலப்பினால் உண்டாகிறது. பித்தம் கழியாமல் நின்று போகும் மஞ்சட் காமாலை போன்ற வியாதி இருக்குமானால், மலம் வெள்ளைக் களிமண்போல் இருக்கும். சீதபேதி உண்டானால், ரத்தமும் கபமும் சீழும் கலந்ததாக இருக்கும். வாந்திபேதி, காலரா வியாதியில், கழுவின அரிசித் தண்ணீர்போல் மலங்கழியும். சுகமாக இருக்கும் மனிதன் நாளொன்றுக்கு நான்கு முதல் எட்டு வீசம் ராத்தல் எடையுள்ள மலம் கழிக்கிறான்.

மூத்திரம்

நோயாளிகளின் மூத்திரத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். நீரைக் கவனிப்பதால் இன்ன வியாதியென்று நிர்ணயிக்கவும் முடியும். தினசரி போகும் நீரின் அளவு, நிறம், கனம், வாசனை, வண்டல் இவைகளின் விவரங்களைக் கவனிக்கவேண்டும். நாள் ஒன்றுக்குச் சராசரி சுமார் பக்காப் படி ஒன்று, சரியான நிலையில் இருக்கும் மனிதன் கழிப்பான். இரவில் போவதைக் காட்டிலும் பகலில் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை அதிகமாகப் போகும். இரவில் அடிக்கடி எழுந்திருக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் மூத்திர உற்பத்தியில் ஏதோ பிசகு இருப்பதை ஊகிக்கலாம். குழந்தைகள் அவர்களுடைய எடைக்கு அதிகமாகவே நீர் கழிப்பார்கள். அவர்கள் நீர் கழிக்கும் அளவு பின் வருமாறு:

இருபத்து நான்கு மணிக்கு (ஒரு நாளைக்கு)

6 அவுன்சு=1 ஆழாக்கு; 8 ஆழாக்கு=1 பக்காப் படி

முதல் நாள்	0	முதல்	$\frac{1}{3}$	ஆழாக்கு வரை
2-ஆவது நாள்	0		$\frac{1}{2}$	,, ,,
3 முதல் 6-ஆவது நாள் வரை	$\frac{1}{2}$	,,	$1\frac{1}{8}$	ஆழாக்கு,,
1 வாரத்திலிருந்து 2 மாதம் வரை	1	முதல்	2	ஆழாக்குவரை
2 மாதத்திலிருந்து 6 மாதம் வரை	$1\frac{1}{6}$	முதல்	$2\frac{1}{2}$	ஆழாக்குவரை
6 மாதத்திலிருந்து 2 வருஷம் வரை	$1\frac{1}{3}$	,,	$3\frac{1}{3}$	,, ,,
2 வருஷம் முதல் 5 ,, ,,	$2\frac{2}{3}$	,,	$4\frac{1}{3}$	ஆழாக்கு
5 ,, 8 ,, ,,	5	,,	$6\frac{2}{3}$	,, ,,
8 ,, 14 ,, ,,	$5\frac{1}{3}$	,,	8	(1 பக்காப் படி)

நீரையும் மருந்தையும் அளக்க ஆங்கில முறையில் பயின்ற வைத்தியர்கள் அவுன்ஸ் என்று சொல்லப்பட்ட அளவை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். ஒரு ராத்தல் எடையுள்ள தண்ணீரில் வீசம் பங்கு அதாவது 16-ல் 1 பங்குக்கு அவுன்ஸ் என்று பெயர். அதைத் தமிழில் வீசம் என்று சொல்லலாம். 60 பிந்துக்கள் அல்லது நீர்த் துளிகள் 1 டிராம். (இதுவே ஒரு தேக்கரண்டி அளவாகும்.)

20 வீசம் (அவுன்ஸ்)—1 பைன்ட்

8 பைன்ட்—1 காலன்

4 டிராம் அல்லது 4 தேக்கரண்டி 1 பெருங்கரண்டியாகும்.

8 டிராம் அல்லது 8 தேக்கரண்டி 1 அவுன்ஸ் அல்லது வீசம் ஆகும்.

அவுன்ஸ் கிளாஸில் டிராம் ஒன்றுக்கு ஒரு சிறு கோடு வரைந்திருக்கும். ஆரோக்கிய நிலையில் நீர் லேசான மஞ்சள் (வைக்கோல்) வர்ணமுள்ளது. தண்ணீர்ப் பாகம் குறைந்து அதில் கலந்துகிடக்கும் தாதுக்களின் அளவு அதிகரித்தால் மூத்திரம் அதிக மஞ்சளாக இருக்கும். தண்ணீர் 2 பங்கு அதிகமானல் மஞ்சள் நிறம் குறைந்து மூத்திரம் வெளிரும். சில சமயம் ஆரோக்கிய நிலை தவறி மூத்திரத்தில் ரத்தமும் ஓரளவு கலந்து கழியும். ரத்தம் கலந்த நீர் கலங்கிக் கருமஞ்சளாக

இருக்கும். சில நீரைச் சற்று நேரம் வைத்திருந்தால் அடியில் கெட்டியான வண்டல் படியும். அதை வைத்தியருடைய கவனத்துக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

குளிர்

குளிர்: திடீரென நடுக்கத்துடன் கூடிய ஓர் குளிர்ந்த உணர்ச்சி, மூன்று பருவங்கள் கொண்டது. முதலில் சில நிமிஷங்களிலிருந்து அரை மணி நேரம், லேசாகவோ, குலுக்கி ஆட்டுவிக்கும் கடுமையாகவோ இருக்கலாம். பல்கிட்டி, முகம் நீலம் பூத்து அல்லது கறுத்து, நாடி தளர்ந்து, நூலிழை போலும் இருக்கலாம். இதன் பிறகு நடுக்கத்தின் காரணமாக ஜுரம் உண்டாகலாம். நாடி துடித்து, சர்மம் கொதித்து, வறண்டு போகும். தாகம், தலைவலி முதலியவை ஜுரத்தின் வேகத்துக்குத் தகுந்தாற்போல் இருக்கலாம். அதன் பிறகு ஏராளமாக வேர்வை உண்டாகி, ஜுரம் குறைந்து, நாடி வேகம் குறைவுபடலாம்.

பரிபாலனம்: ஒவ்வொரு பருவத்திலும் ஜுரக் கணக்குப் பதிவு செய்தால் நல்லது. குளிர் நடுக்குகையில் சூடான பானம் கொடுத்து, கம்பளிகளால் அல்லது துப்பட்டிகளால் போர்த்து, கால்களுக்கு வெந்நீர் நிரப்பிய சீசாக்கள் மூலம் சூடு உண்டாக்கலாம். நடுக்கத்தால், பீதி கொண்டு, சித்தம் கலங்கி, விபரீதமாக நடப்பவர்களை மெதுவாக அடக்கிப் பிடித்துப் படுக்கையில் கிடத்த வேண்டும். ஜுரம் கண்டவுடன் போர்வைகளையும் வெந்நீர்ச் சீசாக்களையும் படிப்படியாக அகற்ற வேண்டும். வேர்வை விடும்போது வாடைபடாமல் கதவுகளை மூடிவிட்டு, துடைத்து விட்டுத் துணிகளை மாற்ற வேண்டும். பொதுவாகக் குளிர் நடுக்கம், ஓர் அபாய அறிகுறியாகும். அதிகக் களைப்பு, பயம், மனக்கொதிப்பு இவற்ருலும் ஜுரமோ வேர்வையோ குளிரோ காணலாம். ஆனுல் இது குளிர் நடுக்கத்தைச் சேர்ந்ததல்ல.

ஜன்னி

சிறு புத்தி மாருட்டத்திலிருந்து கடும் பைத்திய வெறியாக விஷ வியாதிகளிலும், ஜுரங்களிலும் ஜன்னி உண்டாகலாம். குழந்தைகளுக்கு இரைப்பை, மலக்குடல் கோளாறுகள் போன்ற எளிதான காரணங்களாலும் ஜுரம் ஏற்படலாம். புத்தி மாருட்டத்தில் நோயாளிக்கு, சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையைப்பற்றிய உணர்ச்சி இராது. ஜன்னி இருவகைப்படும். வாய்க்குள் முணுமுணுக்கும் தினுசும், வெறிகொண்ட பைத்தியமும் ஆகிய இரண்டு. அளவுக்கு மிஞ்சிய மதுபானத்தாலும் பித்த வெறியும் ஜன்னியும் உண்டாகலாம்.

பரிபாலனம்: மலம் கழிக்க வேண்டுமென்று நோயாளி படுக்கையைவிட்டு எழ முயலலாம். ஆகையால் ஒரு மலப் பாத்திரம் கொடுத்துப் பார்க்க வேண்டும்; அல்லது தாகத்துக்கு

ஏதாவது கொடுக்கலாம். பணிவிடை செய்வோர் பயப்படுவதாகவே காண்பித்துக்கொள்ளக் கூடாது. தயங்காமல் கண்டிப்பாகவும் ஆனுல் பட்சமான மனப்பான்மையுடனும் பணிவிடை செய்ய வேண்டும். நோயாளி படுக்கையைவிட்டு எழுந்து ஓடாதபடி 14'' அகலப் பலகை ஒன்றைக் கட்டிலின் நெடும் வசத்தில் பக்கவாட்டிலே இணைக்கலாம்; அல்லது படுக்கை விரிப்பு ஒன்றை, நெடும் வசத்தில் சுருட்டிக் கட்டில் மேலே குறுக்கு வசமாகச் சுற்றிக் கட்டிலின் அடியில் முடிந்துவிடலாம். கைகளையும் கால்களையும் அசைக்க முடியாதபடி கெட்டி முடிச்சுப் (Clove hitch) போடலாம்.

பிரக்ஞையற்றிருத்தல்

எளிதாகவோ ஆழ்ந்தோ இருக்கலாம். அதாவது எழுப்பிப் பேசினுல் சில வார்த்தைகளையாவது புரிந்துகொள்ளக்கூடும். அல்லது மலம், நீர் இறங்குவதுகூடத் தெரியாது இருக்கலாம். மண்டை எலும்பு முறிவு, மூளையில் ரத்தக் கசிவு, மூளை விஷஜுரம், விஷமயக்கம், நீரிழிவு, இம்மாதிரி வியாதிகளில் ரத்தத்தில் விஷம் கலந்து, மூளையின் உணர்ச்சியாற்றல் மங்கிப் போகும். அங்கத்துடிப்பு, தசைத்துடிப்பு, கழுத்து இழுத்தாற்போல் இருப்பது முதலிய ஒவ்வொரு சிறு விஷயத்தையும் எழுத்தில் குறிப்பிட வேண்டும்.

மகோதரம்

மகோதரம் (Dropsy) என்பது வயிற்றில் நீர் தேங்கியிருப்பது. அம்மாதிரியே உடம்பு பூராவும் இருக்கலாம்; அல்லது கபாலத்திலோ மார்பிலோ வேறு உறுப்புகளிலோ நீர்த்தேக்கம் ஏற்படலாம்.

வீக்கம்

உடம்பின் வெவ்வேறு தசைகளிலும் நிணநீர் பாயும் இடங்களிலும், நிணநீர்த் தேக்கம் கண்டால், அப்பாகங்கள் அழுத்தப்படும்போது சர்மத்தின் அடியில் பள்ளம் விழலாம். அளவுக்கு மீறிய வீக்கத்தால் சர்மம் விரிவடைவதால் மினுமினுப்பாக இருக்கும்.

விக்கல்

விதானத்தில் திடீரென்று ஓர் வலிப்பு உண்டாகி, காற்றை உட்கொள்ளும்போது குரல்வளை திடீரென மூடப்படுவதாலும், விதானத்துக்குரிய நரம்பின் உணர்ச்சியாலும், மேல் வயிற்றின் வீக்கத்தாலும் இந்த வலிப்பு உண்டாகலாம். கடும் வியாதிகளில் விக்கல் காண்பது அபாயக்குறி. அதிகக் களைப்பாலும் நரம்புத் தளர்ச்சியாலும் இது உண்டாகலாம்.

குளிர்ந்த தண்ணீரும் உபயோகப்படுத்தும் விதமும்

அநேக விதக் காய்ச்சல்களுக்கு உடல் அனலைக் குறைக்கக் குளிர்ந்த தண்ணீர் உபயோகிக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படும்.

நல்ல குளிர்ந்த தண்ணீரில் துணிகளை நனைத்துப் பச்சைத் தண்ணீர் என்கிற பயம் இல்லாமல் முன்பு கூறிய குளிப்பாட்டு முறையை அநுசரித்து உடம்பைத் துடைக்க வேண்டும். இவ்வாறு குளிப்பாட்டின பிறகு உலர்ந்த உடை உடுத்துக் கம்பளிப் போர்வையால் சற்று நேரம் நோயாளியின்பேரில் காற்று வீசாமல் மூடி வைக்க வேண்டும்.

ஈர அடுக்கு

துணியால் துடைத்துக் குளிர்ச்சி செய்வதைக் காட்டிலும் அதிக நேரம் குளிர்ச்சி இருக்க வேண்டியதாகச் சில சமயம் ஏற்படும். அதற்குக் கையாளும் முறை ஈர அடுக்கு என்று சொல்லப்படும். இதற்கு மூன்று கம்பளிப் போர்வைகள் தேவை. ஒரு கம்பளிப் போர்வையைக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்துப் படுக்கையின் மேல் பரப்பிவிட வேண்டும். அதன் பேரில் காய்ச்சல் அடிக்கிற நோயாளியைப் படுக்க வைத்துப் பிறகு அவன் மேல் குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்த இரண்டு போர்வையைப் போட்டு மூடவேண்டும். தலைக்கு அடியில் தலையணைக்குப் பதிலாக ஈரத்துணியை மடித்து வைக்கவேண்டும். உடலின் அனல் தேவையானமட்டில் குறைகிற வரையில் இப்படி ஈர அடுக்கில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

குளிர்ந்த தண்ணீர் ஊற்றுதல்

பிடிவாதமாக அடிக்கும் காய்ச்சல், குளிர்ந்த தண்ணீரால் துடைப்பதாலும், ஈர அடுக்கு வைப்பதாலும் குணப்படாமல் போனால் அந்த நோயாளியைக் குளிர்ந்த தண்ணீர் நிரப்பிய நீளமான மரத் தொட்டியிலாவது துத்தநாகத் தொட்டியிலாவது படுக்கவைத்து முகம் தவிர மற்றப் பாகமெல்லாம் தண்ணீரில் மூழ்கியிருக்கும்படி செய்ய வேண்டும். தண்ணீரில் இருக்கும்போது அரை மணிக்கு ஒருதரம் காய்ச்சலின் நிலையை அனல் மானியைக்கொண்டு கவனிக்க வேண்டும். நோயாளியைத் தூக்கிவிட முடியாவிட்டால் படுக்கையிலேயே அடியில் ரப்பர்த் துணியைப் போட்டு அதன்பேரில் ஈரத் துணியைப் பரப்பி அதில் அவரைப் . படுக்க வைத்து மேலே ஈரத்துணியைப் போர்த்து, அடிக்கடி குளிர்ந்த தண்ணீரை ஈர அடுக்கின்மேல் ஊற்றிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். தலைக்கும் ஈரத்துணியை மடித்துப் போட்டுத் தண்ணீர் ஊற்றிவர வேண்டும். அரை மணிக்கு ஒரு தரம் அனல்மானியால் உடல் அனலைக் கவனித்து வந்து, காய்ச்சல் 100 பாகைக்கு இறங்கியதும் எடுத்துவிட வேண்டும்.

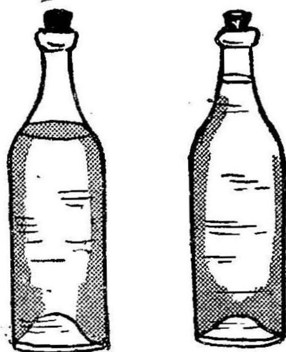
பனிப்பை

அநேகம் காய்ச்சல்களைத் தணிக்கத் தலையில் பனிக் கட்டியை வைப்பதுண்டு. பாறைபோல் இருக்கும் பனிக்கட்டியில் ஒரு கூர்மையான பெரிய ஆணி அல்லது உளியால் மேலே சிறு பள்ளம் உண்டாகும்படி ஒரு கோடு செய்ய வேண்டும். ஆணி அல்லது சிறு உளியைக்கொண்டு மேலே ஒரு மரக் கொட்டாப்

புளியால் மெதுவாக அடித்தால் கோடு உண்டாகும். பிறகு குறுக்குக் கோடுகளும் இவ்வாறே செய்து ஆணியால் அடித்துப் பிளந்தால் தேவையான சதுரத் துண்டுகளாகப் பனிக்கட்டி உடையும். தண்ணீரில் போட்டுத் துண்டுகளின் மேல் இருக்கும் மரத் தூளைக் கழுவிவிட்டு ரப்பரால் செய்யப்பட்ட பனிப் பையில் போட்டு நிரப்பி, தரையில் சமனுக வைத்து அதிகக் காற்றை வெளியே போகச் செய்து, மூடியைத் திருகிவிட்டுத் தலையின் பேரில் ஒரு சதுரத் துண்டுபோட்டு அதன்பேரில் பனிப் பையை வைக்க வேண்டும். மயிர்த் தலையாக இருந்தால் பனிக் கட்டியின் குளிர்ச்சி தலைக்கு உறைக்காது. மயிரை ஒட்டக் கத்தரித்து விட்டுப் பிறகு பனிப்பையை வைக்க வேண்டும். பைக்குள் இருக்கும் பனிக்கட்டி கரைந்தவுடன் தண்ணீரை வெளியில் கொட்டிவிட்டு மறுபடியும் முன்போலப் பனிக்கட்டி களை உடைத்து நிரப்பி வைக்க வேண்டும். நீண்ட நேரம் பனிப்பை வைக்க வேண்டியதாக நேரிட்டால் மணிக்கு ஒரு தரம் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷ நேரம் நிறுத்திவிட்டு மறுபடியும் வைத்தால் நல்ல குணத்தைக் கொடுக்கும். அதிகக் குளிர்ச்சி உண்டுபண்ண வேண்டுமானுல் பனிக்கட்டிகளுடன் கொஞ்சம் உப்பைக் கலந்து வைக்கவேண்டும். வேலை முடிந்த பிறகு பையைக் காலி செய்து ஈரம் காய்ந்தவுடன் அதன் உட் பாகத்திலும் வெளியிலும் மிருதுவாகப் பொடி பண்ணிய அரிசி மாவு அல்லது போரிக் பௌடர் தடவிவைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் ரப்பர் ஒன்ருேடு ஒன்று ஒட்டிக்கொண்டுவிடும்.

வெந்நீர்ச் சீசா

உருண்டையான நீள சீசாக்களில் பூராவும் நிரப்பாமல் இரண்டு அல்லது மூன்று அங்குலம் இடம் விட்டு நல்ல சூடான வெந்நீர் நிரப்ப வேண்டும். சீசாவின் வாயைக் கார்க் அல்லது தக்கை போட்டு மூட வேண்டும். மரக் கட்டையில் ஒரு தக்கை சீவி அதைச் சுற்றிலும் இரண்டொரு சுற்று மெல்லிய துணியைச் சுற்றி அடைத்தால் பத்திரமாக நிற்கும். அந்தத் தக்கையை ஒரு சிறிய கயிற்ருல் சீசாவின் கழுத்தில் கட்டி வைக்க வேண்டும். நோயாளியின் உடலில் நேராகப் படும்படி வெந்நீர்ச் சீசாவை வைக்கக்கூடாது; துணியில் சுற்றி வைக்க வேண்டும். உடம்பில் எவ்வளவு இடத்துக்குச் சூடு கொடுக்க வேண்டுமோ அதற்கு ஏற்றபடி வெந்நீர்ச் சீசாக்கள் வைக்கலாம்.



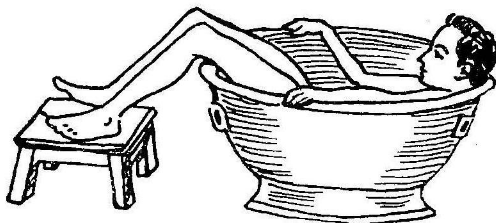
குளிர்ச்சி ஒத்தடம் (Cold Compress)

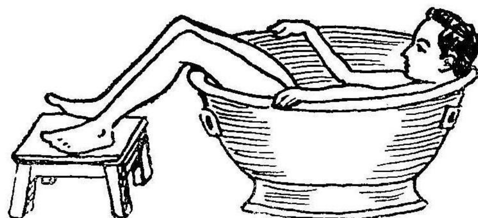
நாலு அல்லது ஐந்து மடிப்பாகத் துணிகளை மடித்துக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்து, அதிகமாகப் பிழியாமல் அப்

படியே வைத்து, வீக்கமுள்ள இடங்களுக்குக் கட்டலாம். ஒரு மணி அல்லது இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒரு தரம் மாற்ற வேண்டும். இந்தத் தண்ணீரில் மருந்துகளைக் கரைத்தும் வைத்துக் கட்டலாம். போரிக் பொடி, பேதி உப்பு முதலியவற்றை இம்மாதிரி உபயோகப்படுத்துவது நலம்.

சூடேற்றும் முறை

சில சமயங்களில் கால்களுக்குச் சூடேற்றுவது அவசியமாகும். இரண்டு காலும் வைக்கக்கூடிய ஒரு சட்டியில் வெந்நீர் நிரப்பிப் பிறகு நோயாளியை ஒரு நாற்காலியிலாவது பெட்டியின் மேலாவது உட்கார வைக்க வேண்டும். முழங்கால் முதல் பாதம் வரையில் வெந்நீர் ஊற்றலாம், இப்படிச் செய்யும்போது நோயாளியின் உடம்பை மூடிவைப்பது நலம். விரல்கள் பொறுக்கக்கூடிய வெப்பத்தைக் கால் முழுவதும் பொறுக்காது. இதைக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். இடுப்பு, நீர்ப்பை, நீர்த்துவாரம், மலத்துவாரம் முதலிய இடங்களுக்கு அனல் கொடுப்பதற்காக ஒரு பீப்பாய் அல்லது தொட்டியில் பாதி வெந்நீர் நிரப்பி, நோயாளியைக் குறிப்பிட்ட நேரம் அதில் உட்கார வைக்கலாம். இதற்கு இடுப்புக் குளிப்பு என்று பெயர். நடு முதுகிலிருந்து முழங்கால்கள் வரையில் வெந்நீரில் மூழ்கியிருக்க வேண்டும். அப்படி வெந்நீரில் உட்கார்ந்திருக்கும் போது உடலின் மற்றப் பாகங்களை மூட வேண்டும். இடுப்புக் குளிப்புத் தொட்டியிலிருந்து எழுந்தவுடனே குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்த துண்டால் உடலை லேசாகத் துடைத்துப் பிறகு உலர்ந்த துண்டைக்கொண்டு துடைக்க வேண்டும்.





ஒத்தடம்

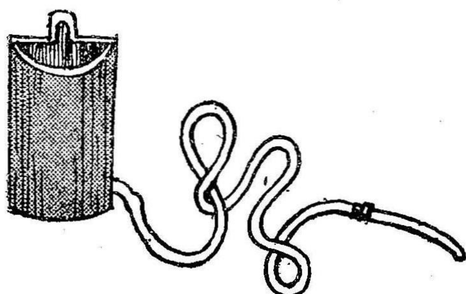
இதைப் பலவிதமாகக் கொடுக்கலாம். வீக்கம், வலி அல்லது உள்வேக்காடு கண்ட பாகங்களில் ஈரச் சூடு கொடுத்து, ரத்த ஓட்டத்தைச் சீர்திருத்துவதற்காக ஒத்தடம் போடலாம்.

சாதாரணமாக நல்ல கொதிக்கும் சூடுள்ள தண்ணீரை ஒரு சட்டியில் எடுத்து, லின்ட் என்னும் பஞ்சுத் துணி, துண்டு அல்லது பழைய கம்பளித் துண்டு அல்லது கிழிந்த கம்பளிச் சொக்காய் இவைகளை அதில் போட்டு ஓர் இடுக்கியால் எடுத்து ஒரு சின்னத் துண்டின் மத்தியில் வைத்து, இரண்டு ஓரங்களைப் பிடித்துக்கொண்டு முறுக்கி, அதிகமாயுள்ள தண்ணீரைப் பிழிந்துவிட வேண்டும். அந்தக் கம்பளியில் ஏறியிருக்கும் சூட்டைக் கையால் தொட்டுப் பார்த்துப் பொறுக்கும்படியான பதத்தில் ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். சூடு குறைந்தவுடன் திரும்பவும் முன்போல் வெந்நீரில் போட்டுப் பிழிந்து ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். கர்ப்பூரத் தைலம் அல்லது வைத்தியர் சொல்லும் வேறு தைலங்களை வெந்நீரில் கலந்தும் இம்மாதிரி ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

அரிசி மாவைக் களிபோல் கிண்டி வாழையிலையில் வைத்து, வேக்காடு கண்ட பாகங்களில் ஒத்தடம் போட்டுக் கட்டலாம். கோதுமை, ஆளிவிதை, வெள்ளைக் களிமண், நாமக்கட்டி இவைகளையும் களிபோல் கிண்டிச் சூடாக வைத்துக் கட்டலாம். இந்தக் களிகளோடு கர்ப்பூரத் தைலம் முதலிய மருந்துகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

மலச் சிக்கலுக்காக

கொஞ்சம் சோப்பைக் கால்படி வெந்நீரில் (ஒரு பைன்டு-இருபது அவுன்ஸ்) கரைத்து, நோயாளியை இடது புறமாகப் படுக்க வைத்து, முழங்கால்களைப் பாதி மடக்கி வைத்துக்கொண்டு இரண்டு அல்லது மூன்று அடி உயரம் மலக் குவளையைப் படுக்கையிலிருந்து உயர்த்தித் தண்ணீர் மெதுவாகக் குடலுக்குள் போகும்படி செய்யவேண்டும். தண்ணீர் உள்ளே ஏறாவிட்டால் ரப்பர்க் குழாயை விரலால் சற்று அழுத்திவிட வேண்டும்; அல்லது மலத்துவாரத்துக்குள் சென்றிருக்கும் நுனியைச் சற்று வெளியில் இழுத்து, உள்ளே தள்ளினால் தண்ணீர் இறங்கிவிடும். உள்ளே தண்ணீர் சென்ற பிறகு ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷம் பொறுத்து வெளியே வரும்படி செய்ய வேண்டும். சில சமயங்களில் உட்சென்ற தண்ணீரைக் காட்டிலும் குறைவாகத் திரும்பினாலும் திரும்பலாம். அதற்காகப் பயப்பட வேண்டியதில்லை.



குடல் கழுவி

நோயாளிக்கு வாய் வழியாக ஆகாரம் அல்லது தண்ணீர் செல்லாத நிலை ஏற்பட்டுவிட்டால், குடல் வழியாகக் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். சுத்தமான ஆசனக் குழாய் மூலம் தண்ணீர், மருந்து, ஆகாரம் முதலியவைகளை மலத்துவாரத்துக்குள் மெதுவாகச் செலுத்தி ஜரிக்கக் செய்யலாம். ஒரு தேக்கரண்டி உப்பை, அரைப்படி வெந்நீரில் கலந்து, அதோடு மருந்துச் சர்க்கரை (Glucose) நாலு தேக்கரண்டி சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். ஆசனக் குழாய் நுனியில் ஒரு சிறிய ரப்பர்க் குழாயைச் செருகி, அதை மெதுவாகக் குடலுக்குள் செலுத்தி, மேற்கண்டபடி செய்த பானத்தைச் சொட்டுச் சொட்டாக உள்ளே போகும்படி செய்யவேண்டும். மலத் துவாரத்தின் வழியாக ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டுமானால் மேற்கண்ட பானத்தோடு ஆரஞ்சுப் பழ ரசத்தையோ பாலில் ஊன் கரைக்கும் மருந்தையோ சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு மெல்லிய ரப்பர்க் குழாயை ஓர் அடி நீளம் குடலுக்குள் செலுத்திச் சொட்டுச் சொட்டாக உள்ளே போகும்படி செய்யவேண்டும். பத்து வீசத்துக்கு மேலாக ஒரே தடவையில் கொடுக்கக்கூடாது. இப்படி ஆசனக்குழாய் மூலம் ஆகாரம் கொடுப்பதற்கு முன்பு குடலை வெந்நீர் கொண்டு நன்றாகக் கழுவிக் குடலில் தங்கியிருக்கும் மலம் வெளியான பிறகுதான் ஆகாரம் மேற்சொல்லியபடி தயாரித்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

சில சமயங்களில் மலத் துவாரத்தின் வழியாகச் சிறு குழந்தைகளுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் மலம் கழிவதற்காக நிணப் பாகு உபயோகப்படுத்த வேண்டி வரும். கண்ணுடிப் பீச்சாங்குழலில்-குழந்தைகளாக இருந்தால் அரைவீசம் நிணப்பாகும் (Glycerine), அரை வீசம் தண்ணீரும் கலந்து மெதுவாக மலத் துவாரத்தில் கண்ணுடி நுனியைச் செலுத்திச் சற்று மெள்ள, நிறுத்தி நிறுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். நடு வயசுள்ளவர்களுக்கு ஒரு வீசம் நிணப்பாகும் ஒரு வீசம் தண்ணீரும் கலந்து கொடுக்க வேண்டும்.

ஸப்பாஸிட்டரி என்னும் கோள வடிவமுள்ள வழுவழுப்பான மருந்துக் கோளங்களை (Glycerine Suppositories) எண்ணெயில் துவைத்து, பஞ்சினுல் பிடித்து, அபானத்தினுள் செலுத்தியும் மலம் கழிக்க வைக்கலாம்.

குடல் புண்ணுகி, வயிற்றுக் கடுப்பு வியாதி இருந்தால் அரிசிக் கஞ்சியினுல் குடலைக் கழுவுவதும் உண்டு. அதுவும் மேற்கண்ட முறையை அனுசரித்துத்தான் செய்ய வேண்டும்.

ஆசனக்குழாய்க் குவளையைக் கொண்டு உடலில் வேறு அவயவங்களையும் கழுவுவது உண்டு. இம்மாதிரி, கர்ப்பப்பை, யோனி முதலிய அவயவங்களையும் மருந்து நீர் தயாரித்துக் கழுவ வேண்டும், ஒவ்வொரு தடவைக்கும் ஒரு படி அல்லது இரண்டு படி மருந்து நீர் உபயோகப்படுத்தலாம்.

கடுகுப் பற்று

அதிக வலி உண்டாக்கும் நோய்களில் கடுகுப் பற்றை நோயுள்ள இடத்துக்கு மேலாகப் போடுவது உண்டு. நல்ல

வெள்ளைக் கடுகை மாவாக அரைத்துத் தண்ணீரைக் கலந்து, பசைபோலச் செய்து, அதை ஒரு மெல்லிய காகிதத்தில் தடவி, வலியுள்ள இடத்தின்பேரில் மருந்துப் பக்கம் உடலில் படும்படி போட வேண்டும். சாதாரணக் கடுகையும் உபயோகப்படுத் தலாம். ஆனால் குணம் குறைவாக இருக்கும். இந்தக் கடுகுப் பசையைப் போட்ட ஐந்து நிமிஷத்தில் எரிச்சல் உண்டாகும். பத்து நிமிஷத்துக்கு மேல் பற்று இருக்கும்படி விடக்கூடாது. அதற்கு மேல் போனால் கொதிகொப்பளம் புறப்பட்டுவிடும். பத்து நிமிஷத்துக்குப் பிறகு பசையிருந்த இடம் சிவந்து போய் வலி குறையும். வாந்தி எடுப்பதை நிறுத்துவதற்கும் கடுகுப் பற்றை உபயோகப்படுத்தலாம். மார்புக் குழிக்கு மேலும் கீழும் நாலு அங்குல சதுரத்துக்குப் போட வேண்டும்.

கடுகுச் சாந்து

தலைநோய், நீர்க்கோவை, ஜலதோஷம், சள்ளைக் கடுப்பு இவைகளுக்கும் கடுகுப் பற்று உபயோகப்படும். ஒரு சிறிய கரண்டி கடுகு, ஒரு சிறிய கட்டி கஸ்தூரி மஞ்சள், அதே அளவு சாம்பிராணி இவைகளைப் பொடி செய்து தண்ணீரில் கலந்து ஓர் இருப்புக் கரண்டியில் கொதிக்க வைத்துச் சூடாக இருக்கும் போது முன்நெற்றி, முன்மண்டை இந்த இடங்களில் பூசி மறு நாள் காலையில் தண்ணீர்விட்டுச் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும். கீல்வலி, முழங்கால் வீக்கம், மூட்டுப் பிடிப்பு இவைகளுக்கும் கடுகுப்பற்றுப் போடலாம். சில சமயங்களில் மிளகாயை அரைத்தும் பற்றுப் போடலாம்.

படுகிடைப் புண்

நோய்காப்பாளர்கள் கவனிக்க வேண்டியவைகளில் மிகவும் முக்கியமானது படுகிடைப் புண். கடுமையான வியாதி யினால் கைகால் புரட்ட முடியாமல் ஒரே பக்கத்திலேயே பல நாட்கள் படுக்க வேண்டிய அவசியம் நேரிடலாம். அப்படிப் படுத்திருக்கும் காலத்தில் மெலிந்து போன உடலின் எலும்பின் கணுக்கள் சதையையும் தோலையும் அழுத்திக்கொண் டிருப் பதனால் அந்த இடங்கள் புண்ணாகிவிடும்; உணர்ச்சி குறைந் திருக்கும். நோயாளிக்குப் புண் இருப்பது தெரியாது. இவ்வாறு ஏற்பட்ட புண் நெடுநாட்களுக்குக் குணமாவதில்லை. ஆகையால் அது உண்டாகாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நோயா ளியை அடிக்கடி ஒரு பக்கத்திலிருந்து மற்றொரு பக்கம் மாற்றி மாற்றிப் படுக்கையில் புரட்டிவிட்டுப் படுத்திருந்த பாகங்களில் ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும்படி தடவிவிட வேண்டும். உடம்பின் எலும்பு அழுத்தும் இடங்களில் இதற்கென்று உள்ள காற் றடைத்த ரப்பர்ப் பைகளைப் போட்டு அதன்மேல் நோயாளி யைப் படுக்க வைக்க வேண்டும். ரப்பர்ப் பை கிடைக்கா விட்டால் கந்தைகளைப் புரிமணை போலவோ சும்மாடு போலவோ சுற்றிப் புண்ணாகக்கூடிய பாகத்தில் பாரம் அழுந்தா மல் அதன் கீழ் வைக்க வேண்டும். இது தவிர, தினம் இரண்டு முறை அந்தப் பாகங்களில் எரிமதுசாரத்தைப் பஞ்சில் நனைத்துக்

கொண்டு தடவிப் பிறகு போரிக் பொடியும் ஆரோரூட்டு மாவும் (குவா மாவு) சரிபாதியாகக் கலந்து தடவ வேண்டும். ஸ்நானம் செய்விக்கையில், முதுகுத் தேய்ப்பு, பிரதானமான விஷய மாகும். நாள் பட்ட வியாதியஸ்தரின் முதுகுப் பக்கத்தைச் சோப் தண்ணீர் கொண்டு சுத்தம் செய்து, துடைத்த பிறகு, உள்ளங்கையில், ஸ்பிரிட்டையாவது, ஸ்பிரிட்டும் எண்ணெயும் சரிக்குச் சரி கலந்த கலவையையாவது எடுத்துக்கொண்டு நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். பிறகு வாசனைப் பௌடர் தூவிவிடலாம். தேகம் மெலிவுற்ற நோயாளிக்கு மலப் பாத்தி ரத்தின் மேல் ஒரு சிறு மெத்தைப் புரிமணைபோட்டு உபயோகிக் கலாம்; அல்லது அதற்கென்று செய்யப்பட்ட காற்றடைக்கும் ரப்பர்ப் புரிமணையை உபயோகிக்கலாம்.

குழிப்புண் உண்டாகையில் முதலாவது தோல் சிவக்கும்; அப்பாகத்தைத் தொட்டால் வலி எடுக்கும். பிறகு தோல் வழன்று, மேல் தோல் தேய்ந்து, குழிப்புண்ணாகி, நீர் வடிந்து, குழி ஆழ்ந்து, நடுப் பாகத் தசை அழுகி வெளிறிப் போகும்.

சிகிச்சை: தோல் சிவந்திருக்கையில் ஸ்பிரிட் கொண்டு தேய்ப்பதை நிறுத்திப் பௌடர் மாத்திரம் போட வேண்டும். தோல் தேய்வுக்குக் களிம்பும், அழுகிய புண்ணுக்கு ஹைடி ரொஜன் பெர் ஆக்சைட் என்னும் பொங்கும் மருந்தும் கொண்டு கழுவிப் போரிக் லோஷன் அல்லது பிளாக்வாஷ் லோஷன் அல்லது யூசால் லோஷனில் நனைத்த காயக் கட்டுப் போடலாம். 4 மணி நேரத்துக்கு ஒரு தரம் காயக்கட்டை மாற்ற வேண்டும். சர்மத்தில் வலி உண்டானால் விளக் கெண்ணெய் அல்லது மீன் எண்ணெய் போன்றவைகளைக் கொண்டு கட்டுக் கட்டலாம்.

மாலையில் ஒரு தரம், நோயாளியைத் துடைத்து, சுத்தம் செய்து, பல் தேய்த்து, வாய் கொப்பளிக்கச் செய்து, படுக் கையை உதறிப் போட்டுத் தாகத்துக்குத் தண்ணீரும், அவசிய மானால் மலப் பாத்திரமும் கொடுத்து, தேக-மன ஆயாசத்தைச் சற்றுத் தெளிய வைக்கலாம்.

ஆயுதங்கள், பீச்சாங் குழல் முதலியவைகளைச் சுத்தப்படுத்துதல்

நோயாளிகளுக்கு மருந்து செலுத்த உபயோகிக்கும் பீச்சாங்குழலையும் வேறு கருவிகளையும், கண்ணுக்குத் தெரியாத சிறு கிருமிகள், அழுக்குகள் இல்லாமல் சுத்தப்படுத்துவதற்கு ஒரு முறை உண்டு. இதற்குக் 'கிருமி சுத்தம்' (Asepsis) என்று பெயர். சுலபமாக, அழுக்கையும் அதன் மூலம் வரும் கெடுதி கள் முழுவதையும் ஒழிக்கக் கூடியதான முறை ஒன்றே உண்டு. எல்லாவற்றையும் 5 நிமிஷம் முதல் $\frac{1}{2}$ மணி நேரம்வரையில் தண்ணீரில் கொதிக்க வைப்பதுதான் இந்த முறை. அப்படிக் கொதிக்க வைத்த பிறகு நீராவியில் வைத்துச் சுத்தம் செய்த துண்டுகளின் பேரில் எடுத்து வைக்க வேண்டும். அப்படி

வைக்கும் முன்பாக நோய்காப்பாளர் தங்கள் கைகளையும் முன்னங்கைகளையும் முழங்கை வரையில் நன்ருகச் சோப் போட்டு இரு முறை கொதித்து ஆறின தண்ணீரில் கழுவிக் கொண்டு, பிறகு ஆயுதங்களை எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

பீச்சாங்குழல்களை அப்படியே போட்டுக் கொதிக்கவைக்கக் கூடாது. ஊடியங்கியை வேருகவும், தள்ளுத்தண்டைத் தனியாகவும், ஊசிக்குழாயைத் தனியாகவும் பிரித்து வைத்துக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். வைத்தியர் வருவதற்கு நேர மாளுல், கருவியை அவர் வரும்வரையில் மருந்து நீரில் மூழ்க வைத்திருக்க வேண்டும்.

பீச்சாங் குழல்களில் பல தினுசுகள் உண்டு: ஒன்று, இரண்டு, ஐந்து, பத்து, இருபது, இருபத்தைந்து 'ஸி—ஸி' அளவுள்ள பல மாதிரிகள் இருக்கின்றன. நோய்க்கும், கொடுக்க வேண்டிய மருந்தின் அளவுக்கும் பொருத்தமாயுள்ள பீச்சாங் குழலை வைத்தியர் உபயோகிப்பார். 'ஸி—ஸி' என்பது நுண்ணிய மருந்து முகத்தல் அளவு. ஒரு கன அங்குலத்தில் சுமார் $16\frac{1}{2}$ 'ஸி—ஸி' கொள்ளும். ஒரு வீசம் அல்லது அவுன்ஸ் நீர் $28\frac{1}{2}$ 'ஸி—ஸி' அளவுள்ளது.

கக்கூஸ்களைப்பற்றிச் சொல்லியபோதே மலத்தை எவ்விதம் அப்புறப்படுத்திப் பயன்தரச் செய்ய வேண்டும் என்று சொல்லி யிருக்கிறோம். படுக்கையில் இருக்கும் நோயாளி படுத்தபடியே மலத்தைக் கழிக்கும்படி செய்யும் முறையையும் விவரித்தோம். நோயாளிகளில் அநேகர் படுக்கையிலேயோ அதற்குச் சமீ பத்திலோ மலம் கழிக்க இஷ்டப்பட மாட்டார்கள். நோயாளி மலம் கழிக்கப் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கலாமா, வீட்டுக் கக்கூஸிலோ வெளி முற்றத்திலோ போய்க் கழிக்கலாமா என்கிற விவரத்தை வைத்தியரிடம் கேட்டு, நோய் காப்பாளர் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மலம் எங்கே கழித்தாலும் அதை உடனே ஓர் அடி ஆழக் குழியில் போட்டு மூடிவிட வேண்டும். ஈக்கள் மொய்க்கும்படியாக விடக்கூடாது. நம் ஜனங்கள் குழந்தை களைக் கண்ட இடத்தில் மலம் கழிக்க விடுவது வழக்கம். அதை எடுத்துத் தெருக்களில் எறிவதும் வழக்கம். புதைத்து மூடுவ தில்லை. இந்த வழக்கத்திஞல் விளையும் தீமைக்கு அளவே இல்லை; இந்தப் பழக்கம் மாறிஞலொழிய நமது நாட்டில் உண்டாகும் தொத்து வியாதிகளுக்கு விமோசனம் இல்லை.

சூரிய வெப்பத்தில் நோயாளியின் படுக்கை, துணி இவை களை இரண்டு மணி நேரத்துக்குக் குறையாமல் சரியாகக் காய வைத்தால் கிருமி சுத்தமாகிவிடும். ஆனுல் காயவைக்கும் நேரம் நடுப்பகல் பன்னிரண்டு மணியிலிருந்து இரண்டு மணி வரையில் இருக்க வேண்டும். நல்ல வெயிலில் விரித்துப் போட்டு மாற்றிப் போட்டுக் காயவைக்க வேண்டும்; இல்லாவிட்டால் கொதிக்கும் தண்ணீரில் ஒரு மணி நேரம் கொதிக்கவைக்க வேண்டும். மண்ணிலோ சாம்பலிலோ மலத்தை வாங்கிப் பிறகு மண் ணெண்ணெயுடன் கலந்து, நெருப்பு வைத்து எரித்துவிடுவது நல்ல முறை. மரத் தூள் கிடைத்தால் அதை உபயோகித்தல்

மேலானது. வசதிகள் இருக்கக்கூடிய இடங்களில் இந்த முறையைக் கைப்பற்ற வேண்டும்.

நோயாளியின் உணவு

நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்குப் பசி அதிகம் இராது. மிருகங்கள் தீனி தின்னுமல் இருப்பதிலிருந்து அவைகள் நோயுற்றிருக்கின்றன என்று தெரிந்துகொள்ளலாம். வழக்கத்திஞல், நோயுற்ற பிறகுங்கூட நாம் உண்ண நினைக்கிறோம்; அது கூடாது. பல நோய்களுக்கு, உண்ணுமல் இருப்பதே முதல் வைத்தியம். பல நாள் உண்ணுமல் இருந்தாலுங்கூட உயிருக்குச் சேதம் வந்துவிடும் என்று பயப்பட வேண்டியதில்லை. வழக்கமாக உண்ணுவதை நிறுத்திவைக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டாலும், லேசானதும் சுலபமாக ஜரிக்கக்கூடியதுமான ஆகாரத்தை நோயாளிகளுக்குக் கொடுக்கலாம். இத்தகைய ஆகாரங்களில் பலவகை உண்டு. அவற்றைச் செய்யும் விதங்கள் நோய்காப்பாளருக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

பலவ்வகைக் காய்ச்சல்கள், வயிற்று வலி, வாந்தி பேதி, வயிற்றுக் கடுப்பு, தலைநோய், அஜீரணம், வயிற்றில் மந்தம், மலச்சிக்கல் முதலியவைகளுக்கு வழக்கம்போல உண்ணுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும். அத்தகைய நோயாளிகளுக்குக் கொடுக்கும் உணவு, தண்ணீர்மயமாக இருப்பது நலம். அவ்வித உணவுகளில் முதன்மையானது நம் நாட்டில் **பொரி அரிசிக் கஞ்சி.** கைக் குத்துப் புழுங்கல் அரிசியை இரண்டொன்ருக உடைத்துச் சட்டியில் போட்டு அனலில் வைத்துப் பொன் நிறத்துடன் மணம் வரும்பொழுது அனலிலிருந்து எடுத்துவிட வேண்டும். அரைக்கால் படி வறுத்த குறுணைக்கு ஒரு படி தண்ணீர் வைத்து, ஒரு மணி நேரம் கொதிக்க வைத்துப் பிறகு அந்தக் கொதி நீரைக் கஞ்சியாக உபயோகப்படுத்தலாம். இதில் கொஞ்சம் உப்புச் சேர்த்து, வெண்ணெய் எடுத்துவிட்ட மோரைக் கலந்து கொடுக்கலாம்; அல்லது பசுவின் பாலும் சர்க்கரையும் கலந்து கொடுக்கலாம். அவல் பொரியைத் தண்ணீரில் கலந்து கொதிக்க வைத்துக் கஞ்சி செய்து கொடுக்கலாம். நெற் பொரியையும் அரிசிக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தலாம். பலவிதக் கஞ்சிகளுக்குப் பால் சேர்ப்பது சாதாரண வழக்கம். மோர் சேர்ப்பதைப்பற்றி அநேகருக்குப் பயம் இருக்கிறது. வெண்ணெய் எடுக்காத மோர் சேர்ப்பதைப்பற்றிப் பயம் இருப்பதற்குக் காரணம் உண்டு. வெண்ணெய் எடுத்தாகிவிட்டால் அந்த மோரைப்பற்றிய பயம் வேண்டியதில்லை. அநேக வித வயிற்று, குடல் நோய்களுக்குப் பால் உபயோகப்படுத்த முடியாது. அதற்குப் பதிலாக மோர் சேர்ப்பது நன்மையைக் கொடுக்கும். யவதானிய (பார்லி அரிசி)க் கஞ்சியை மூத்திரப்பை, மூத்திர வழி இவைகளைப் பற்றிய உஷ்ணமான நோய்களுக்கு உபயோகப் படுத்தலாம். அரைக்கால் படி யவதானியத்துக்கு இரண்டு படி தண்ணீர் வைத்து, ஒரு மணி நேரம் கொதிக்க வைத்துப் பிறகு கஞ்சியைத் தனியாகவாவது, சரிக்குச் சரி பால் அல்லது மோர் கலந்தாவது கொடுக்கலாம். ஒரு தரம் உபயோகப்படுத்திய

யவதானியத்தை அந்தச் சட்டியிலேயே வைத்திருந்து மேன் மேலும் தேவையான பொழுது கொதிநீரைக் கலந்து கொடுக் கலாம். ஒரு தரம் தயாரித்த யவதானியக் கஞ்சியை ஒரு பகல் முழுவதும் வைத்திருந்து உபயோகப்படுத்தலாம்.

ஜவ்வரிசிக் கஞ்சி தயாரிப்பதில் அரிசி நன்ருக வெந்து கரைந்துவிட வேண்டும். கோதுமை நொய்க் கஞ்சியையும் அவ்வாறு செய்ய வேண்டும். இந்தக் கஞ்சிகளையும் தனியாகவோ பசுவின் பால் அல்லது மோர் இவைகளோடு கலந்தோ கொடுக் கலாம். காபி, தேத்தண்ணீர்ப் பழக்க முள்ளவர்களுக்குக் காலை மாலை நேரங்களில் அவைகளைக் கொடுக்கலாம்; இளநீரும் கொடுக்கலாம். அது தாக சாந்தியும் ஆகாரமும் ஆகும். பால், நோயாளிகளுக்கு ஒப்பற்ற உணவு. அதிலும் பசுவின் பால் சிறந்தது. பாலுடன் தகுந்த அளவு தண்ணீர் கலந்து ஒரு கரண்டி சர்க்கரையும் போட்டுச் சூடாகக் கொடுக்கலாம். தினம் ஒன்றுக்குச் சுமார் ஒரு படி பால்வரையில் கொடுக்க லாம். சிலருக்குப் பால் பிடிக்காது. அவர்களுக்குமோர் கொடுக்கலாம்.

நோயாளிகளுக்குத் தண்ணீர் ஏராளமாகக் கொடுக்க வேண்டும். நம்மவர்கள் தண்ணீர் கொடுக்கக் காரணமின்றிப் பயப்படுவார்கள். இதுதான் தவருன எண்ணம். ஆகாரத்தோடு சேரும் தண்ணீரைத் தவிர, தினசரி ஒரு மனிதனுக்கு இரண்டு படி தண்ணீர் தேவையாக இருக்கும் என்று முன்பு சொல்லியிருக் கிருேம். நோயின் கடுமையைக் குறைக்கவும் வறட்சியைத் தடுக்கவும் தண்ணீர் கூடிய அளவு குடிப்பது அவசியம். பழங் களின் ரசம் நோயாளிகளுக்கு நன்மை தரும். முக்கியமாகக் கிச்சிலிப்பழம், நாரத்தம் பழம், கமலா, எலுமிச்சை, மாதுளை இவைகளின் ரசத்தைத் தனியாகவோ தண்ணீருடன் கலந்து இனிப்புச் சேர்த்தோ கொடுக்க வேண்டும். தக்காளிப் பழமும் உபயோகிக்கலாம். ஆனல் விதையில்லாமல் வடிகட்டிக் கொடுக்க வேண்டும். வயிற்றுக் குடல் புண்ணுக்கும், க்ஷய ரோகத்துக்கும் கோழி முட்டை நல்ல ஆகாரம். பச்சைக் கோழிமுட்டையை உடைத்து, ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, வெள்ளைக் கருவையும் மஞ்சள் கருவையும் சேர்த்து அடித்து, அத்துடன் மூன்று வீசம் பாலும் ஒரு கரண்டி சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொடுப்பது நல்ல பயன் தரும். வயிற்றுக் குடல் புண்களுக்கு ஒரு முட்டையின் வெள்ளைக் கருவுடன் ஐந்து வீசம் சுத்தமான தண்ணீர் கலந்து, சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கும் குடற் காய்ச்சல் என்னும் அஸ்தி சன்னிபாத ஜுரத்துக்கும் ஒரு முட்டையின் வெள்ளைக் கருவுக்குப் பத்து வீசம் தண்ணீர் கலக்க வேண்டும். அதில் மருந்துச் சர்க்கரை ஒரு கரண்டி சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பால் முறித்த நீரை (Whey) மேற்கூறிய இரண்டு நோய் களுக்கும் பாலுக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தலாம். பாலை முறிப்பதற்கு, முதலில் பாலை ஒரு வெண்கலம் அல்லது மண் பாத்திரத்தில் காய்ச்சி, அது சூடாக இருக்கும்போது அரைப்படி பாலுக்கு ஓர் எலுமிச்சம்பழ ரசம் வீதம் அதில் பிழிய வேண்டும்.

பிறகு கரண்டியால் கிளறினால் பால் உடைந்து கட்டியும் சக்கையுமாக மிதக்கும். அதை ஒரு சுத்தமான மெல்லிய துணியில் வடிகட்டினால் கட்டியும் சக்கையும் மேல் தங்கிவிடும். கீழே வடியும் நீர் சற்று வெள்ளையாகவும் தெளிவாகவும் இருக்கும். அதைத்தான் நோயாளிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். எலுமிச்சம்பழச் சாறு ஊற்றுவதற்குப் பதிலாகப் படிக்காரத் தண்ணீர் சேர்க்கலாம். ஒரு படிக்காரக் கட்டியை உடைத்துத் தூள் செய்து அதில் சுத்தத் தண்ணீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கரையக் கரையச் சேர்க்க வேண்டும். எவ்வளவு கரைக்கக் கூடுமோ அவ்வளவு கரைத்து, அந்தத் தண்ணீரில் கொஞ்சம் எடுத்துச் சூடான பாலில் துளி துளியாக விட்டுப் பால் முறிந்தவுடன் வடிகட்டி முறித்த நீரை எடுக்கலாம். இதை அடிக்கடி தயாரித்துக் கொடுக்க வேண்டும். ஒரே தடவையில் செய்து வெகு நேரம் வைக்கக்கூடாது.

நோயாளிக்கு எவ்வளவு தரம் ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை ஒரே விதமாக நிர்த்தாரணம் செய்ய முடியாது. அது நோயைப் பொறுத்தும், ஜரிக்கும் நிலைமையைப் பொறுத்தும் மாறுபடும். சாதாரணமாக, தாகத்துக்குத் தண்ணீர் கொடுப்பதைத் தவிர, காலை, முற்பகல், பிற்பகல், மாலை நேரங்களில் ஆகாரமும் கொடுக்கலாம். ஒரு தடவைக்குக் குறைந்தது கால் படி ஆகாரமாவது கொடுக்க வேண்டும். ஒரே தடவையில் கால் படி கொடுக்க முடியாவிட்டால் ஐந்து வீசமாகிலும் மூன்று மணி நேரத்துக்கு ஒரு தரம் கொடுக்க வேண்டும். படுக்கையில் இருப்பவர்களுக்குத் தலையணை மேல் நல்ல துண்டு அல்லது துணியைப் பரப்பித் தலையைச் சற்று உயரமாக வைத்து, மேலே சிந்தாமல் தகுந்த பாத்திரத்தில் ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். ஆகாரம் கொடுத்த பிறகு வாயைக் கொப்புளிக்க வைத்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

பிரக்ஞையற்றிருக்கும் நோயாளிக்கு ஆகாரம் வாய் வழியாகக் கொடுக்கவே கூடாது. அப்படிக் கொடுத்தால் சுவாசக் குழாயில் ஆகாரம் புகுந்து, மூச்சை அடைத்து, அபாயம் உண்டாக்கும்.

புகை, நீராவி

புகை, நீராவி முதலியவைகளை நோயாளிக்குக் கொடுக்கவேண்டியிருக்கும். குழல் மூக்குள்ள வெந்நீர் போடும் பாத்திரத்தில் (Kettle) தண்ணீரைப் பொங்க வைக்க வேண்டும். ஆவி கிளம்பும் சமயத்தில் அதில் போட வேண்டிய மருந்துகளை ஊற்ற வேண்டும். கற்பூரத் தைலம், யுகாலிப்டஸ் தைலம் இவைகளில் ஒரு பெருங்கரண்டி (Table spoonful) கலந்து, அந்த ஆவியை நோயாளி, தன் சுவாசத்துடன் உட்கொள்ளும்படி செய்ய வேண்டும். ஒரு கும்மட்டியில் தணலைப் போட்டு, அதில் தண்ணீரை வைத்துவிட்டால் புகை அடிக்காமல் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும். தேவையான சமயத்துக்கு எடுத்துக்கொள்ளச் சௌகரியமாக இருக்கும்.

நோயாளியின் அறையைச் சுத்தப்படுத்துவதற்குக் கந்தகத்தைத் தணலில் போட்டுப் புகையும்படி செய்ய வேண்டும். காச நோய் உள்ளவர்களுக்குக் காய்ந்த ஊமத்தை இலைகளை அனலில் போட்டுப் புகையை உண்டாக்கி, அந்தப் புகையைக் கொசு வலைக்குள் விட்டு அதற்குள் நோயாளியைப் படுக்க வைப்பது மூச்சடைப்பைக் குறைக்கும். மூச்சடைப்புக் குறைந்தவுடன் கொசு வலையினின்றும் நேயாளியை வெளியேற்றி விடலாம்.

மரணக் குறிகள்

நோய்காப்பாளர்களுக்கு மரணத்தின் குறிகள் அவசியம் தெரிய வேண்டும்.

(1) ரத்த ஓட்டம் நின்றுவிடும்; கையில் நாடி நின்றுவிடும்; மார்பில் இருதயத் துடிப்பு, கைக்குத் தெரியாது; காதில் கேட்காது.

(2) மூச்சு நின்றுவிடும்; மார்பு, வயிறு இரண்டும் அசைவற்று நின்றிருக்கும்; ஒரு கண்ணாடியை வாயின் முன்னும், மூக்கின் முன்பும் பிடித்தால் அதில் ஆவி அடிக்காது.

(3) கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடல் குளிர்ந்துவிடும்; உயிர் போகும்போது ஜுரம் அதிகம் இருந்தால் உயிர் போன பின்னும் உடல் குளிர்ந்து போவதற்குச் சற்று நேரமாகும்.

(4) உடல் படிப்படியாக விறைத்துவிடும்.

(5) கண்கள் பஞ்சடைந்து, ஒளியற்று, மங்கிப்போய் உள் அடங்கிவிடும்.

(6) உடல் அசைவற்றிருக்கும்.

இந்த ஆறு குறிகளும் சேர்ந்திருந்தால் மரணமடைந்தது நிச்சயம் என்று கொள்ளலாம்.

தொத்து வியாதிகள் பரவாமல் தடுத்தல்

கூடி வாழும் மனித குலத்துக்கு ஆரோக்கிய வாழ்வு ஒருவரைப் பொறுத்த பிரச்னை அல்ல. நன்மையும் தீமையும் வாழ்வும் தாழ்வும் சூழ்நிலையைப் பொறுத்தவை. ஆகவே பொதுமக்களின் ஆரோக்கியம் ஒவ்வொருவருடைய கடமையும் ஆகும். தனிப்பட்ட வியாதிகளின் காரணத்தையும், அவைகளின் தடுப்பு முறைகளையும் அவற்றை மேற்கொள்ளும் வழிகளையும், அவைகளால் மற்றவர்கள் பாதிக்கப்படாத வழியில் எச்சரிப்பு, காப்பு முறைகளையும் ஒவ்வொருவரும் அறிந்திருப்பது அவசியம்.

கல்வி அறிவும் சமூக ஒத்துழைப்பும் சமூக நலனை விரும்பி அதற்குரிய கடமைகளை மனப்பூர்வமாக நிறைவேற்றும் ஆர்வமும் சமூக ஆரோக்கியத்துக்கு அடிப்படையான ஆதாரங்களாகும். ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அடிப்படையானது நகரத்

தின் பரிசுத்தம். தேங்கிய தண்ணீர், குப்பை மேடு, அழுகிய பதார்த்தங்கள், இருட்டு முதலியவற்றில் கிருமிகள் பெருக வசதி அதிகம். தெருக்களிலும் பொது இடங்களிலும் எச்சில் துப்புவது, மலத்தையும் நீரையும் கழிப்பது, கண்ட இடங் களில் குப்பை கொட்டுவது முதலிய துர்ப் பழக்கங்களால் வியாதி பரவுகிறது.

அசௌகரியமான தேக நிலே, சூழ் நிலே போன்ற காரணங் களால், பீடிக்கப்படும்போதோ, கிருமிகளால் தாக்கப்படும் போதோ, போதிய எதிர்ப்புச் சக்தி இல்லாமல் இருப்பதும் நோய் பரவக் காரணமாகும்.

பொதுவாகத் தினசரி நடவடிக்கைகளில் நகர சுகாதார பரிபாலனத்தாருடன் ஒத்துழைத்தால் அநேகம் தொத்து வியாதிகளேத் தடுக்கலாம்.

தொத்து வியாதிகளே எதிர்ப்பதற்கு, ஆரோக்கியமான சரீரமும் திடமனமும் வேண்டும். நம் வீட்டிலோ பக்கங் களிலோ நம் அறிவுக்கு எட்டியோ தொத்து வியாதி இருக்கிற தென்று தெரிந்தால், உடனே சுகாதார அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவித்தால், தொத்துப் பரவாதபடி செய்ய எல்லா நட வடிக்கைகளேயும் அவர்கள் எடுத்துக்கொள்வார்கள்.

தொத்து வியாதிகள் பீடிக்காதபடி தடுக்கவும், தாக்கப் பட்டால் அந்த வியாதியை எதிர்க்கவும், அம்மைப்பால், ஊன் நீர் முதலியவைகளே ஊசிமூலம் ஏற்றி, இயற்கைச் சக்தி களுக்குப் பலமூட்டவும் செயற்கை எதிர்ப்புச் சக்தியை ஓரளவு அளிக்கவும் இயலும்.

ஆகார விஷயத்தில் நல்ல கவனம் வேண்டும். விற்பனே செய்யும் இடங்களிலும் வீடுகளிலும் ஆகாரப் பொருள்களேச் சேமித்து வைக்கும் இடங்களிலும், இவற்றை ஈக்கள் அசுத்தப் படுத்தாவண்ணம் காப்பாற்றுவது அவசியம். எலிகள், கொசுக் கள், பேன் முதலியவைகளே நிர்மூலமாக்க டீ.டீ.டி. (D.D.T,) போன்ற எத்தனேயோ விதமான சாதனங்கள் சுலபமாகக் கிடைக்கின்றன.

தொத்து வியாதியால் தாக்கப்பட்டவரையும், தொத்து வியாதிக் கிருமிகள் கொண்டோரையும் (சீதபேதி, மலேரியா, காலரா, பிளேக்) கூடியமட்டும் தனிப்பட வைத்தும், அவ் வியாதியால் மரிப்போரை அடக்கம் செய்கையில், வெகு ஜாக்கிரதையான நடவடிக்கைகளே மேற்கொண்டும், சமூகத் துக்கு உதவி புரியலாம்.

மருந்துகள் மூலம் விஷக்கிருமிகள் ஒழிப்பு

பாத்திரங்கள்: மலப்பாத்திரம் உள்பட இருமல் கொண்ட கோப்பைப் பாத்திரங்கள், படுக்கை விரிப்புத் துணிகள், துண்டுகள், இவற்றை 10 நிமிஷம் கொதிக்கும் நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்தோ, கிருமி நாசினி கொண்ட நீரில் ஒரு மணி நேரம் மூழ்கவைத்தோ சுத்தப்படுத்தலாம்.

மலம், கபம், நீர் முதலியவற்றைச் சுண்ணும்பு அல்லது கிருமி நாசினிகள் கலந்து ஒரு மணி நேரம் மூடிவைத்துப் பிறகு புதைத்து விடுவது, அல்லது மரத்தூள், சாம்பல் முதலியவை கொட்டி எரித்துவிடுவது நல்லது.

நாசி, வாய், தொண்டை முதலியவற்றின் கழிவு நீர்களையும் காயக்கட்டு, ஆகாரத்துணி இவைகளையும் நீர்களையும் கடுதாசி அல்லது துணிகளில் சுற்றி உடனே சுட்டெரிக்க வேண்டும்.

மெத்தை, தலையணைகள், கம்பளிகள் இவற்றை நன்ருக உதறித் தட்டி ஒருநாள் முழுவதும் வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும்.

வெந்நீர்ப்பை முதலிய ரப்பர்ச் சாமான்களை, நன்ருகச் சோப்புத் தடவி, தேய்த்துக் கழுவி, தகுந்த கிருமி நாசினி கொண்ட நீரில் மூழ்கவைத்து எடுக்க வேண்டும்.

படுக்கைப் பலகைகள் முதலிய உபயோகித்த மரச் சாமான்களையும், கதவு, ஜன்னல் முதலியவைகளையும், சோப்புக் கரைத்த வெந்நீரால் தேய்த்துக் கழுவித் தரைகளைப் பூச்சி நாசினி கொண்ட தண்ணீராலும், சுவர்களை வெள்ளை யடித்தும் சுத்தம் செய்து, 24 மணி நேரம் காற்ருட விடவேண்டும்.

நோய் காப்போர் தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்: நோயாளியைத் தொட்டு எடுத்த ஒவ்வொரு தரமும் கைகளைக் கழுவ வேண்டும். ஒவ்வொரு வியாதியின் பிரவேசிப்பு, மூலகாரணம், பரவல் விதம் இவற்றைத் தெளிவாக அறிந்திருக்க வேண்டும்.

ஆகாரப்பாதை, மூச்சுப் பாதை வழியாகப் பரவக்கூடிய வியாதிகள் கொண்ட நோயாளியை அணுகிச் சென்று பணிவிடை செய்யும்போதெல்லாம் வாய், மூக்கு, கூடுமாஞல் தலை இவைகளுக்கு மூடு துணி (Mask cap) அணிவது நலம். தங்கள் முகத்திலும் தலையிலும் கை வைக்கக்கூடாது. ஆகாரம் சாப்பிடுமுன் கைகளை நன்ருகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

பொதுப்பட முன் சொல்லியபடி, வீட்டின் சுற்றுப்புறச் சுகவழி முறைகளை அநுசரித்து, அழுகின வஸ்துக்களை அகற்றி, குப்பைத் தொட்டிகளை அடிக்கடி காலி செய்து, மலக் குழிகளைச் சரிவர மூடி, தக்க காலத்தில் வெளியேற்ற வேண்டும்; ஆழத்தில் புதைத்தால் பிறகு எருவாகும். சாக்கடை, ஜலத் தொட்டி, தண்ணீர் தேங்கும் இடம் முதலிய இடங்களைத் தினந்தோறும் காலி செய்து, பூச்சி நாசினிகள் கொண்டோ சுண்ணும்பு கொண்டோ சுட்டெரித்தோ தகுந்தவாறு சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

தோட்டிமார், வீட்டில் பிரவேசிக்கும் முன் கை கால்களைப் பூச்சி நாசினிகளைக் கொண்டு சுத்தம் செய்யச் சொல்ல வேண்டும். வெளியில் உபயோகிக்கும் விளக்குமாறுகளை உள்ளே கொண்டுவரக் கூடாது.

விஷம் தூக்கிச் செல்லும் ஈக்களை ஒழிக்க அறைகளில் ஈ ஒட்டும் கடுதாசிகளையும் பார்மலின் நீர் அல்லது டீ.டீ.டி. (D.D.T.) பௌடர் போன்ற சாதனங்களையும் ஆயத்தமாக வைக்க வேண்டும்.

ஆகாரங்களை மூடி வைக்க வேண்டும். தொத்து நோய், வீட்டில் நடமாடும்போது, வியாதியஸ்தரைத் தனிப்பட வைத்து, சுகமடையும் வரையிலும் டாக்டரும் உதவி செய்வோரும் தவிர வேறு யாரும் அவ்விடம் போகாமல் இருக்கச் செய்ய வேண்டும்.

வைத்தியரின் பார்வைக்காகச் சேமித்து வைத்திருப்பதைத் தவிர்த்து மற்றக் கழிவுகளின் மேல் காரமான பூச்சி நாசினியை (லோஷன்) உடனே ஊற்றி, மலப்பாத்திரத்தை மூடி, கூடிய மட்டும் உடனே காலி செய்து, பூச்சி நாசினி கலந்த தண்ணீரால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

கழிவுகளை எல்லாம் சுண்ணும்பு கலந்து புதைக்க வேண்டும். நோயாளி உபயோகித்த துணிகளை உடனுக்குடன் பூச்சி நாசினி கலந்த ஒரு வாளி தண்ணீரில் நனைத்து வைக்க வேண்டும். வைத்தியருக்காகவும் உதவி செய்வோருக்காகவும் பூச்சி நாசினி கொண்ட நீர் ஒரு பேசின் அல்லது பாத்திரத்தில் எப்பொழுதும் ஆயத்தமாக இருக்க வேண்டும். கொதிநீரில் வேகவைக்கக் கூடியதான வெள்ளைத் துணி, நோய்காப்போரின் ஆடைக்கு ஏற்றது. நோயாளியின் சுவாசத்தை உட்கொள்ளுவது, கழிவுகளை அநாவசியமாகத் தொட்டு எடுப்பது முதலியவை அபாயகரமான செய்கைகளாகும்.

தொத்து வியாதிகளின் சில பருவங்கள்

1. **தொத்து ஏற்படுதல்:** தேகத்தினுள் வியாதி உண்டாக்கும் கிருமிகள் புகுந்து, பல்கிப் பெருகுவதற்குச் சாதகமான சந்தர்ப்பங்களையே தொத்து ஏற்படும் பருவம் என்பது.

2. **வியாதி பீடிக்கும் பருவம்:** பற்பல வியாதிக்குத் தகுந்தவாறும், சரீர மனோதிட நிலைமைக்குத் தகுந்தவாறும் பீடிக்கும். இப்பருவத்தில் கிருமிகள் பல்கிப் பெருகி, பல முன்னெச்சரிப்புக் குறிகள் காட்டும். (பசியின்மை, தேகவலி, கனம், குளிர், ஆராட்டம் முதலியவை). இக்குறிகளைத் தனித் தனியாகக் கவனித்தால் அசட்டை செய்யக் கூடியவைகள்தாம் என்றாலும். கூட்டிப் பொதுவாகப் பார்த்தால் முன்னெச்சரிப்புக்கள் என்பது தெரியும்.

3. **வியாதி ஆரம்பப் பருவம்:** திடீரென்று அல்லது படிப்படியாக உண்டாகலாம். குளிர், ஜுரம், தலைவலி, உடம்பு ஆராட்டம், தாகம், வறண்ட மாவு படிந்த நாக்கு, படபடத்த விரைவான நாடி, மூச்சு அதிகரிப்பு அல்லது மேல் மூச்சு, வாந்தி பேதி முதலியவற்றில் ஏதாவது கண்டால் நோயாளியைத் தனிப்பட வைக்கவேண்டும்.

4. **அம்மைப் பருவம்:** அந்த அந்த வியாதிக்குத் தனித்தனி விதமான அம்மை அல்லது தடிப்புகள் ஏற்படலாம். அவை ஏற்படும் காலம், மறைவு காலம், குணம் முதலியவை ஒவ்வொன்றுக்கும் ஏற்ப வித்தியாசப்படும்.

5. **வியாதிக்குணம் மாறும் காலம்:** ஜுரம் திடீரெனவோ படிப்படியாகவோ குறைந்து உடம்பு சாதாரண நிலைக்கு வரும்காலம்.

6. **வியாதி சொஸ்தமடைந்து வரும் காலம்:**

தொத்து நோய்களின் அட்டவணை

வியாதி	முற்றும் பொழுது (சங்கிரமண காலம்)	சித்தப் பிரமை அல்லது கலக்கம்	தனித்து வைக்க வேண்டிய நாட்கள் (நோயாளிக்கு)	நோயாளியுடன் இருக்கிறவர்களுக்குத் தொத்து ஏற்படும் நாட்கள்
மூளைத் தண்டுக் காய்ச்சல்	2-5 நாட்கள்	சொப்பனம் கிடையாது.	காய்ச்சல் அடிக்கும் நாட்கள்.	தொண்டையிலும் மூக்கிலும் நோய்க் கிருமிகள் இல்லாமல் இருக்கும் வரை.
சின்னம்மை	11-23 நாட்கள்	முதல் நாள்.	காய்ந்த பொறுக்குகள் பூராவும் விடும் வரையில் மூன்று வாரம்.	21 நாட்கள்.
வாந்திபேதி (காலரா)	1-6 நாட்கள்	கிடையாது.	வியாதியின் குறிகள் இருக்கும் வரையில்	....
முடக்குக் காய்ச்சல்	4-5 நாட்கள்	உடல் தடிப்பு முதல் நாள். தனித் தடிப்புகள் 4 அல்லது 5-நாள்.	முதல் 24- மணி நேரம்.	கூட இருப்பவர்களுக்கு ஐந்து நாள்.
தொண்டைக் காய்ச்சல்	2- நாள்	,,	தொண்டையில் கிருமிகள் மூன்று நாட்களுக்குச் சேர்ந்தாற்போல இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.	6 நாட்கள்.
வயிற்றுக் கடுப்பு	2-7 நாட்கள்	,,	,,	,,
குடற் காய்ச்சல்	10-14 நாட்கள்	,,	,,	,,
கடும் சளி சுரம்	1-3 சில மணி நேரம் போதுமானது.	,,	வியாதியின் குறி மறைந்து சில நாட்கள்.	,,
குளிர் முறைக் காய்ச்சல்	10-14 நாட்கள்	,,	ரத்தத்தில் கிருமிகள் இருக்கும் வரை.	,,
தட்டம்மை	10-15 நாட்கள்	4-ஆவது நாள்.	உடலில் தடிப்புக் கண்டு 14 நாட்கள்.	15 நாட்கள்.
பொன்னுக்கு வீங்கி	15-21 நாட்கள்	,,	கழுத்தில் வீக்கம் ஏற்பட்டு 15 நாள்.	26 நாட்கள்.
பிளேக் (மகாமாரி)	2-5 நாட்கள்	,,	வியாதியின் எல்லாக் குறிகளும் மறையும் வரை.	10 நாட்கள்.
பெரியம்மை	14 நாள்	3-ஆவது அல்லது 4-ஆவது நாள்.	எல்லாக் கொப்புளங்களும் காய்ந்து உதிர்ந்து போகும் வரை.	16 நாட்கள்.
கக்குவான் இருமல்	5-14 நாட்கள்	,,	ஐந்து வாரங்கள்.	15 நாட்கள்.

அத்தியாயம் 8

உடன் உதவி

உடன் உதவி, தற்செயல் விபத்துக்கள் : எதிர்பாராமல் திடீரென்று ஏற்படும் விபத்துக்களினுல் தேகத்தில் பலவிதக் காயங்கள் உண்டாகலாம். அச்சமயம் உடனே செய்யக்கூடிய உதவிக்கு உடன் உதவி (First aid) அல்லது முதல் உதவி என்று பெயர். அற்பக் காயமாக இருந்தால் உடன் உதவியே போது மானதாகும். அபாய நிகழ்ச்சிகளில் வைத்தியர்களின் உதவி கிடைக்கும்வரையில் உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்கான உடன் உதவி செய்ய வேண்டியது அவசியம். இந்த உதவி முறையை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். உடனே கிடைக்கக் கூடிய சாதனங்களை வைத்துக்கொண்டு சிகிச்சை செய்வதன் மூலம் ஓர் உயிரையே காப்பாற்றக்கூடும். தேர், திருவிழாக்கள், சந்தைகள், புண்ணிய காலங்களில் ஸ்நான கட்டங்களில் கூடும் கூட்டங்கள், தீ விபத்துக்கள் இவைகளில், மயக்கம் போடுதல், காயங்கள் முதலிய எதிர்பாராத விபத்துக்கள் ஏற்பட்டால் உடனே இன்னது செய்யவேண்டும் என்பதைத் தீர்மானித்துத் தைரியமாகச் செய்யக்கூடிய பயிற்சி வேண்டும். ஆனுல் இந்த உடன் உதவி முறைகள் தெரிந்திருப்பதனுல் வைத்தியம் முழுதும் தெரிந்துவிட்டதாக நினைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. உடன் உதவி செய்தவுடன் சரியான வைத்தியத்துக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

வெட்டுக் காயங்கள்

வெட்டுக் காயங்கள் சிறியனவாகவும் இருக்கலாம்; பெரியனவாகவும் இருக்கலாம். எவ்விதக் காயமாக இருந்தாலும் அதனின்று ரத்தம் வடிவதை நிறுத்த வேண்டும். காயங்களிலிருந்து ரத்தம் ஒழுகுவதை எவ்வாறு நிறுத்துவது என்பதைப் பற்றிய விவரத்தைத் தனியாக ஓர் அத்தியாயத்தில் காணலாம். அதில் சொல்லியபடி ரத்தத்தை நிறுத்திய பிறகு காயத்தின் ஆழத்தைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். தோல் மட்டும் வெட்டுப்பட் டிருக்கலாம்; அல்லது தசையும் வெட்டுப்பட்டிருந்தாலும் இருக்கலாம். வெட்டின் மூலம் உடலுக்குள் அநேக அபாயமான நோய்க் கிருமிகள் வெளிப்புறத்தினின்று உட்புகலாம்; அதனின்று தனுர்வாயு (Tetanus), மகாமாரி (Sepsis) முதலிய அபாயமான நோய்கள் வரக்கூடும். ஆகையால் இத்தகைய விபரீதம் வராமல் இருக்கும்படி வெட்டுக் காயத்தைச் சுத்தம் செய்து மருந்து போட வேண்டும். இதற்காகக் கையில் எப்பொழுதும் நல்ல தக்கை போட்டு மூடிய சீசாவில் ஐயோடினத் திராவகம் (Tr. Iodine) முதலியவை வைத்திருக்க வேண்டும். ஒரு சிறு ஈர்க்குக் குச்சியின் நுனியில் பருத்தியைக் கொஞ்சம்

சுற்றி, அதை ஐயோதினத் திராவகத்தில் நனைத்து அந்தக் காயத்தின் அடிவரையில் நன்றாகத் தடவிவிடுவது உததமமான முறை. இந்தத் திராவகம் கையில் இல்லாவிட்டால் நல்ல சூடான தண்ணீரில் கொஞ்சம் உப்பைப் போட்டுக் கலந்து, அந்த நீரைக் கொண்டு காயத்தைச் சுத்தம் செய்யலாம்; அல்லது தண்ணீரில் பச்சை வேப்பிலை போட்டுக் கொதிக்க வைத்து அதைக்கொண்டு கழுவலாம். அழுக்குப் படிந்த கந்தைத் துணிகளைக் கொண்டு காயங்களைத் துடைக்கவோ கட்டவோ கூடாது. உள்ளிப் பூண்டு ரசத்துக்கு நச்சுக் கொல்லும் குணம் உண்டு - (நச்சரி-Antiseptic.) இதை நன்றாகக் கசக்கி, இதனின்று வரும் நீரைக் காயத்தில் ஊற்றிச் சுத்தமான துணியையோ பருத்தியையோ வைத்துக் கட்டிவிட வேண்டும். மருந்தை மாத்திரம் போட்டுவிட்டு, கட்டாமல் விடக்கூடாது. புண்ணின்மேல் மண்ணைப்போடக் கூடாது. விபத்து ஏற்பட்ட இடத்தில் ஒன்றும் கிடைக்காவிட்டால் நல்ல வெயில் காய்ந்துகொண் டிருக்கும் மரத்திலுள்ள பச்சை இலைகளை நன்றாகத் துடைத்துவிட்டு தாற்காலிகமாகச் சற்று நேரம் காயத்தின்மேல் வைத்து மூடி, நாம் உடுத்திருக்கும் துணியினின்று இரண்டு அங்குல அகலத்துக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முழம் கிழித்துக் காயத்தைக் கட்டவேண்டும்.

தடியடிக் காயங்கள்

கையினாலோ தடி கோல் இவைகளினாலோ அடிபட்டால் வெட்டுக் காயம் இல்லாமல் ஊமைக் காயம் உண்டாகும். அடிபட்ட இடம் சிவந்துவிடலாம்; தோலுக்கு அடியில் ரத்தம் உறைந்திருந்தால் நீலமாகவும் இருக்கும். துணியைக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்து, ஈரத்தோடு அப்படியே வைத்துக் கட்ட வேண்டும். ஈரக் களிமண்ணை வைத்தும் கட்டலாம். முதல் இரண்டு நாட்களுக்கு வேறு மருந்து ஒன்றும் வேண்டியதில்லை. சூடான ஒத்தடம் கொடுக்கக்கூடாது. இரண்டு நாட்கள் பொறுத்துப் பிறகு ஒத்தடம் கொடுத்தால் நல்லது.

விழும் காயங்கள்

உயரத்திலிருந்து விழுந்தால் உயரம், சந்தர்ப்பம், சூழ்நிலை இவற்றுக்குத் தகுந்தபடி பலவிதமான காயங்கள் ஏற்படும். நடந்துகொண் டிருக்கும்போதே கூட்டத்தின் நெருக்கடியாலோ நின்றுகொண் டிருக்கும்போதோ திடீரென்று மயக்கம் போட்டுக் கீழே விழலாம். அந்தச் சமயங்களில் அநுசரிக்க வேண்டிய உடன் உதவி முறைகளைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

(1) மயங்கிக் கிடப்பவனைச் சுற்றிலும் நல்ல காற்றுப் போகவொட்டாமல் மறைத்துக்கொண்டு சுற்றி நிற்பது வழக்கம். அப்படிப் பார்ப்பவர்களைச் சற்றுத் தூரத்துக்கு அப்பால் நிற்கும்படி செய்யவேண்டும்.

(2) வயிறு, கழுத்து முதலிய இடங்களில் இறுகக் கட்டியிருக்கக்கூடிய சட்டை, துணி, வேஷ்டி இவைகளைத் தளர்த்திவிட வேண்டும்.

(3) மயங்கிக் கிடப்பவனைத் தூக்கி நிற்க வைக்கவோ உட்கார வைக்கவோ கூடாது. மயக்கம் தட்டிய நிலையில் படுத்திருப்பதே நல்லது.

(4) குளிர்ந்த தண்ணீரைக் கொண்டு முகத்தைத் துடைக்க வேண்டும். சாப்பிட முடிந்தால் தண்ணீர், அல்லது ஏதாவது சூடான பானம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொடுக்கலாம்.

(5) மூச்சு நின்றிருந்தால் உயிர்ப்புத் தூண்டு முறையை (Artificial Respiration) அனுசரிக்க வேண்டும்.

சுளுக்கு

இது மூட்டுகளுக்குச் சாதாரணமாக ஏற்படும் ஊறு. மூட்டுகளில் தசைகள், விசிகள், தசைநார் முதலியவை அறுந்துபோவதனாலும் கிழிபடுவதனாலும் ஏற்படுகிறது. கையைத் திடீரென்று பிடித்து இழுத்தாலும், கீழே விழும்போது கைகளின்மேல் பாரம் போட்டு விழுவதாலும் சுளுக்குகள் ஏற்படலாம். அதைப் போலவே இடை, முழங்கால், கணுக்கால் முதலிய மூட்டுகளிலும் ஏற்படலாம். வலி அதிகமாகி, மூட்டு வீக்கத்துடன், காய்ச்சல் ஏற்படலாம். இதற்கு வைத்தியம் செய்யும்போது இரண்டொரு நாட்களில் சுகம் ஏற்படுமென்று எதிர்பார்ப்பது தவறு; சில சமயங்களில் ஒரு மாதம் ஆனாலும் ஆகலாம். இதற்கு மருந்து குளிர்ந்த தண்ணீர். அடிபட்ட மூட்டுகளில் பனிக்கட்டியை ரப்பர்ப் பைகளில் போட்டு, விடாமல் வைக்கலாம். பனிக்கட்டி இல்லாவிட்டால் மண் பானையில் வைத்துக் குளிர்ந்த தண்ணீரைத் துணியில் நனைத்து, மூட்டின்மேல் போட்டு உலர உலர மறுபடி குளிர்ந்த தண்ணீரை அதன்மேல் ஊற்றி, ஈரமாக வைக்க வேண்டும். வலி இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குள் குறைந்துவிடும். பிறகு கையால் மெதுவாக மூட்டுகளைத் தடவிக் கொடுத்து, நோயாளி தானாகவே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மடக்கி நீட்டும்படி பழக்க வேண்டும். பிடித்து விடுவதை முரட்டுத்தனமாகச் செய்யக்கூடாது. மூட்டை நீவிக் கொடுத்த பிறகு மூட்டுக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். ஒரு வாரத்துக்குப் பிறகு சூடான ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். கட்டுகளைத் தினசரி பிரித்துக் கால் மணி அல்லது அரை மணி நேரம் வெயில் படும்படி செய்வது நல்லது. இது சூடான ஒத்தடத்தைக் காட்டிலும் மேலானது. நீவிக் கொடுப்பதாலும், சூடான ஒத்தடம் கொடுப்பதாலும் உறைந்து கிடக்கும் ரத்தம் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கரைந்து, வீக்கமும் வலியும் குறையும்.

உயிர்ப்புத் தூண்டல் முறை

எந்தக் காரணத்தைக்கொண்டும் திடீரென்று மூச்சு நின்றுவிட்டால் உயிர்ப்புத் தூண்டுதல் செய்ய வேண்டும். மூச்சு நின்றுவிட்டால் உடனே ஆளைக் குப்புறப் படுக்க வைக்க வேண்டும். பிறகு மார்பின் அடிப்புறத்தில் சட்டையையோ துணியையோ சுருட்டி வைக்க வேண்டும்.

தலை, மார்பின் மட்டத்துக்குத் தாழ்ந்திருக்குமாறு அமைக்க வேண்டும்.

முகத்தை ஒருபுறமாகத் திருப்பி வைக்க வேண்டும்.
கையை மடக்கித் தலைக்கு அடியில் கொடுக்க வேண்டும்.



வாயைத் திறந்தபடி இருக்கச் செய்ய வேண்டும். வாய்க்குள் அடைப்பு ஒன்றும் இல்லாமல் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும்.

பிறகு, உடனுதவிக்காரன் நோயாளியின் இரு புறங்களிலும் முழங்கால்களை மண்டி போட்டுக்கொண்டு தன் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் முதுகின் விலாப்புறத்தில் விரித்து வைத்து, அவசரப்படாமல், பலமாக அழுத்த வேண்டும். அப்படி அழுத்தும்போது அழுத்துகிறவனுடைய பாரம் நோயாளியின்மேல் விழ வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் நோயாளியின் நுரையீரல்களில் இருக்கும் காற்று வெளிப்படும். (படம் பார்க்க.)

நான்கு அல்லது ஐந்து விநாடி அமுக்கின பிறகு மெதுவாக உடனுதவிக்காரன் தன் பாரத்தை நோயாளியின்மேல் விழாமல் பின்னால் இழுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் கை, இருந்த இடத்திலேயே இருக்க வேண்டும். (அடுத்த பக்கம் பார்க்க.)

சில விநாடிகள் சும்மா இருந்து, பிறகு மறுபடியும் முன்போல் விலாப்புறத்தையும் முதுகையும் அமுக்க வேண்டும். இம்மாதிரி ஒரு நிமிஷத்துக்குப் பதினைந்து தடவை செய்ய வேண்டும். இம்மாதிரியே குறைந்தது அரை மணி அல்லது ஒரு மணி நேரம் மூச்சுத் தானாகத் திரும்பும் வரையில் செய்ய வேண்டும்.

பக்கத்தில் யாராவது ஒருவர் கைகால்களுக்குச் சூடு கொடுக்க வேண்டும். பிரக்ஞையற்றவர்களுக்குச் சூடு கொடுக்

கும்போதும் மிகக் கவனத்தோடு செய்ய வேண்டும். அதிகச் சூட்டினுல் தெரியாமல் தோலும் தசையும் வெந்து போய்ப் புண் உண்டாகக் கூடும்.

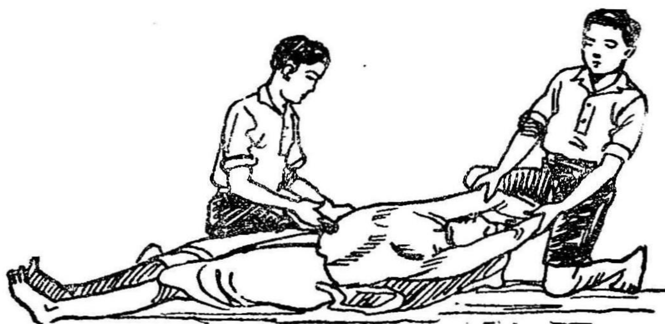


உயிர்ப்புமீளுதல் காணுவிடினும், மரண விறைப்புத் தோன்றும் வரையில் மேற்கண்ட உயிர்ப்புத் தூண்டல் முறையை நோயாளிக்குச் செய்துகொண்டே இருக்கவேண்டும்.

நீர் விபத்து

தண்ணீரில் மூழ்கிவிட்டவர்கள் எல்லோரும் உடனே இறந்துவிடுகிறதில்லை. மூழ்கி அரை மணி நேரத்தில் நீரை விட்டு வெளியில் எடுத்திருந்தால்கூடச் சில சமயம் உயிர் பிழைக்கக் கூடும். தண்ணீரில் உயிருக்குத் தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒருவனைக் காப்பாற்றுவது எளிதான காரியம் அல்ல. உதவி செய்ய வருகிறவனை மூழ்குகிறவன் பயத்தினுல் கட்டிக்கொள்வதனுல் இருவரும் சேர்ந்து மூழ்கும் படியும் நேரலாம். உதவி செய்யப் போகிறவன் - நீந்தத் தெரிந்தாலுங்கூட - இந்த நிலையில் தப்புவது கடினம். தெரியாதவர்களைப்பற்றிச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. ஒருவன் தண்ணீரில் நீந்த முடியாமல் தவிக்கும்போது, நீந்தத் தெரியாதவன் கையைக் கொடுத்து அவனை இழுக்க முடியாது. தானும் ஆழத்தில் அகப்பட்டுக்கொள்ளாமல் இழுப்பதற்கு நல்ல பலமும் மனே திடமும் வேண்டும். ஆகையால் ஒருவன் தன்னிடம் இருக்கும் நீளமான துண்டையோ வேட்டியையோ கொண்டு உதவி செய்ய வேண்டும். நீளம் போதாவிடில் வேட்டியை நீளத்தில் கிழித்து, முடிந்து, அதன் ஒரு முனையைத் தண்ணீரில் விட்டெறிந்து, மூழ்குகிறவனைப் பிடித்துக்கொள்ளச் சொல்லிக் கரையில் நின்றுகொண்டு மற்றொரு முனையை வலு

வாகப் பிடித்து இழுக்கவேண்டும். நீந்தத் தெரிந்தவர்கள்கூட மூழ்குபவரிடம் உடனே செல்லாமல் சற்றுத் தூரத்தில் இருந்துகொண்டு அவரைப் பின்தொடர்ந்து சென்று, அவர்



தத்தளித்து ஓய்ந்த சமயத்தில் ஒரு கையையோ காலையோ தலை மயிரையோ பிடித்துத் தண்ணீருக்கு மேலே தூக்கிப் பார்த்துக் காலதாமதம் செய்யாமல் தண்ணீருக்குள்ளேயே இழுத்துக் கரைக்குக் கொண்டுவந்து, பிறகு வேண்டிய உட னுதவி முறைகளைச் செய்ய வேண்டும். அவையாவன:

(1) மூழ்கியவன் தலை கீழே தொங்கும்படியாகக் காலையும் இடையையும் பற்றித் தூக்கி, வயிற்றில் ஒரு கையை வைத்து அழுத்தவேண்டும். இன்னும் ஒருவர் வாயைத் திறந்து நாக்கைப் பிடித்து வெளியே இழுக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதனால் இரைப்பையில் சேர்ந்திருக்கும் தண்ணீரும், மூச்சுக் குழாய், நுரையீரல் இவைகளில் புகுந்திருக்கும் தண் ணீரும் வெளியாகும்.



(2) பிறகு மூழ்கினவனுடைய உடைகளைக் கழற்றி எடுத்து விட்டு, உடனே உயிர்ப்புத் தூண்டல் முறையைக் கையாள வேண்டும். இவைகளை எல்லாம் கொஞ்சமும் தாமதமின்றி உடனுக்குடன் செய்ய வேண்டும்.

(3) இது தவிரக் கை கால்களுக்குச் சூடு உண்டு பண்ண வேண்டும். சுவாச ஓட்டம் திரும்பியவுடன் கம்பளங்களால் போர்த்துக் குளிர்ந்த காற்று அடிக்காத இடத்தில் படுக்க வைக்க வேண்டும். இல்லையேல் நுரையீரல் கொதிப்பு ஜுரம் உண்டாகும்.

சிறு வயசிலேயே ஆண் பெண் இருவரும் நீந்தக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இளவயசில் வெகு சீக்கிரம் கற்றுக் கொள்ளலாம், முக்கியமாகக் குளங்கள், ஆறுகள் இவற்றின் பக்கத்தில் உள்ள கிராமவாசிகள் நீந்தக் கற்றுக்கொள்ளாமல் இருப்பது பெருந்தவறு. கனமான உடைகளோடு நீந்தக் கூடாது.

தூக்கிட்டுக்கொள்வதும் மென்னியைத் திருகுவதும்

தூக்கிட்டுக்கொள்வது அநேகமாகத் தற்கொலையாகவே இருக்கும். மென்னியைத் திருகுவது பிறரால்தான் செய்யப் படும். தூக்கிட்டுக் கொண்ட மனிதனைக் கண்டவுடனே, முதலில் கழுத்தில் இருக்கும் கயிற்றைக் காயப்படுத்தாமல் அறுத்துவிட்டு உயிர்ப்புத் தூண்டல் செய்யவேண்டும். கழுத்து ஒடியாமல் இருந்தால் உயிர்ப்புத் தூண்டலை மரண விறைப்புக் காணும் வரையில் செய்து பார்க்க வேண்டும். கழுத்து ஒடிந்து போயிருந்தால் எது செய்த போதிலும் பயன்படாது.

தீவிபத்து

தீவிபத்தில் அகப்பட்டுக்கொண்டவர்களுக்குப் பயத்தினால் இன்னது செய்வதென்பது தெரியாமல், விபத்தினால் ஏற்படும் அபாயம் அதிகரிக்கிறது. சமையல் வேலை செய்யும்போது மாதர்களுடைய உடை எளிதில் தீப்பிடித்துக்கொள்ளக் கூடும். ஆகையால் சமையல் அடுப்பு, மண்ணெண்ணெய்க் கையடுப்புகள், விளக்குகள் முதலியவைகளைக்கொண்டு வேலை செய்யும்போது அணிந்திருக்கும் ஆடைகளில் தீப்பற்றிக் கொள்ளாத முறை களைக் கண்டிப்பாக அநுசரிக்கவேண்டும், தற்கொலை செய்து கொள்ள வேண்டுமென்று தீ வைத்துக்கொள்ளுகிறவர்களைத் தவிர, மற்றவர்கள் தீப்பிடித்தது தெரிந்தவுடன் பயந்து அங்கும் இங்கும் ஓட்டம் பிடிக்கிறார்கள். இதனாலேயே தீ அதிகரித்துப் பரவி, உடலின் பெரும் பாகத்தை எரித்துவிடுகிறது.

(1) உடுத்திருக்கும் உடையில் தீப் பிடிக்குமானால் பயந்து ஓடக்கூடாது. தீப் பற்றிய இடத்தையோ உடையையோ உடலுக்கு அடிப்புறம் தள்ளி அதைக் காற்றுப் படாமல் அமுக்கிவிட்டால் பரவாமல் அணைந்துவிடும்.

(2) பழைய ஜமக்காளம், விரிப்பு, போர்வை, துப்பட்டி, கம்பளம் எது கிடந்தாலும் அதை உடனே மேலே போட்டு அமுக்கிவிட வேண்டும். இப்படிச் செய்வதனால் தீ அணைந்து விடும்.

(3) திடீரென்று தெரியாமல் வீடு தீப்பற்றிக்கொண்டால் புகை சூழ்ந்துகொண்டுவிடும். அப்படித் திக்கு முக்காடும்படி புகை நிறைந்த வீட்டை விட்டு வெளியேறும்பொழுது எழுந்து நின்று ஓடுவதைவிட, தரையில் படுத்து உருண்டுகொண்டு வெளியேறுவது நலம்.

(4) பட்டணங்களில் பெரிய வீடுகள் தீப்பற்றிக்கொண்டு, படிக்கட்டுகளும் தீப்பற்றிக்கொண்டு, மேல் மாடியில் படுத்திருந்தவர்கள் வெளியேற முடியாமற் போனால், வெளியே இருப்பவர்கள் ஒரு சாக்கு, ஜமக்காளம் அல்லது பலமான ரெட்டு இவைகளைப் பரப்பி இழுத்து, எட்டுப் பேர்கள் தூக்கிப் பிடித்துக்கொண்டு, அதில் மெத்தையிலிருந்து ஒவ்வொருவராகப் பயப்படாமல் குதிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

(5) நெருப்புப் பற்றியவுடன் தண்ணீரைத் தேடி இங்கும் அங்கும் ஓடக் கூடாது. காய்ந்த மணல் அல்லது மண்ணைக் கொட்டி அணைக்கலாம்.

கொதிக்கும் தண்ணீர், நெய், எண்ணெய் முதலியவை தோலின் மேல் ஒட்டிக்கொள்வதனால் அதிக வலியும் சேதமும் உண்டாகும்.

ஒரே இடத்தில் பட்ட நெருப்புக் காயத்தைவிடப் பரவிய தீக்காயம் அதிக அபாயமானது. தலை, முகம், கழுத்து இவைகளில் பரவினாலும் அபாயம். தீ விபத்தில் சிறிய காயங்களாலும், அங்கங்களுக்குச் சேதமும் உயிருக்கே அபாயமும் ஏற்படலாம்; கொப்புளம் உண்டாகலாம்; மேல் தோல் எரிந்து போகலாம்; தோல் பூராவும் எரிந்து போகலாம்; சில பாகங்களோ கை கால் இவை முழுதுமோ கருகிப் போகலாம்.

தீ விபத்தில் முதல் அபாயம் நரம்புகளுக்கு ஏற்படும் அதிர்ச்சி (Shock). அது நெருப்புப் பட்ட பரப்பினளவு உண்டாகும். உடலின் அதிகப் பாகம் தீப்பரவியிருந்தால் நோயாளியின் உடல் வெளுத்துப் போகும்; குளிர் உண்டாகும்; கை நாடி, பலம் குறைந்துவிடும். இப்பேரதிர்ச்சியின் குணங்கள் ஒரு நாள் முதல் (24 மணி நேரம்) இரண்டு நாள் வரையில் (48 மணி நேரம்) காணப்படும். பிறகு அதன் பின்விளைவுகள் (Reaction) ஆரம்பிக்கும். வெப்பக் கொதிப்பு உண்டாகி அதன் தொடர்ச்சியாகக் காய்ச்சல் ஆரம்பிக்கும். நாடித் துடிப்பில் வேகமும் அழுத்தமும் அதிகரிக்கும். முக்கிய அவயவங்களில் வெப்பக் கொதிப்பின் குறிகள் ஒவ்வொன்றாகத் தோன்றும். நுரையீரல் உறை வெப்பக் கொதிப்பு (Pleurisy) நுரையீரல் கொதிப்பு ஜுரம் (Pneumonia) குடற் புண் (Duodenal ulcer) இவைகள் ஏற்படக்கூடும். இது தவிர நெருப்புப்பற்றிய இடங்களில் சீழ் பிடித்துக் காய்ச்சல் அதிகரித்து அழுகித் துர் நாற்றம் உண்டாகும்.

தீ விபத்தில் உடனுதவி செய்வதில் நரம்புகளுக்கு ஏற்பட்ட அதிர்ச்சியை மறந்துவிடக் கூடாது. அதனால் உயிருக்கே அபாயமானபடியால் உடனே சிகிச்சை செய்யவேண்டும். கொப்புளங்களைப் பற்றியே அல்லது எரிந்த பாகங்களுக்கு மருந்து

போடுவதையே கவனித்துக் காலத்தை வீணுக்கக் கூடாது. முதல் முதலாக நோயாளி உடல் எரிச்சலைப்பற்றி முறையிடுவான். அதற்குக் குளிர்ந்த தண்ணீரை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. அடியில் கண்ட முறையைக் கையாள வேண்டும்.

(1) நெருப்புப் பட்டவனை உடனே மிருதுவான கம்பளங்களைப் போட்டு மூடிவைக்க வேண்டும்.

(2) கை நாடி பலவீனமாக இருந்தால் உப்புக் கலந்த நீரை இளஞ் சூடாக்கி ஊசி குத்திப் புகுத்த வேண்டும்; அல்லது ஆசனக் குழாய் மூலம் குடலுக்குள் ஏற்ற வேண்டும்.

(3) பிரக்ஞையற்றுப் போகாமல் இருந்தால் சூடான காபி அல்லது தேநீர் முதலிய பானவகைகளில் ஏதாவது கொடுக்க வேண்டும்.

(4) கடும் வலிவேதனையை நிவர்த்திக்க அபின் கலந்த மருந்தை உள்ளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்; அல்லது ஊசி குத்தி ஏற்றவேண்டும்.

(5) கொப்புளங்களையும் புண்ணையும் பிறகு கவனிக்க வேண்டும்.

எல்லாவற்றிலும் உயர்ந்த மருந்து மீன் எண்ணெய் (Codliver oil). சுத்தமான துணித் துண்டுகளை மீன் எண்ணெயில் நனைத்து, எண்ணெயுடன் அப்படியே தீப்பட்ட இடங்களில் போடவேண்டும். எண்ணெய்த் துணி காயக் காய மேற்கொண்டு மீன் எண்ணெயால் நனைத்துக்கொண்டு வரவேண்டும்.

(6) மீன் எண்ணெய் உடனே கிடைக்காவிட்டால் எந்த எண்ணெயானாலும் சரி, அதைச் சரி பாதி தெளிந்த சுண்ணும்பு நீருடன் பாலைப்போலக் குழைத்துச் சுத்தமான துணியைக் கிழித்து, அதில் நனைத்துக் காயங்களின்மேல் போடவேண்டும்.

(7) பிக்ரிக் காடி (Picric acid) நூற்றுக்கு ஒன்று வீதம் (ஒரு பங்கு மருந்து, 99 பங்கு கொதித்த தண்ணீர்) கலந்து சுத்தமான துணியில் நனைத்துப் போடலாம்.

(8) துவர்க்காடி (Tannic acid) நூற்றுக்கு ஐந்து வீதம் கொதித்த தண்ணீரில் கலந்து சுட்ட இடங்களில் போடலாம். புண் ஆறிக்கொண்டு வரும் காலத்தில் தசை சுருங்கிப்போய், கால் கை முடக்கம் உண்டாகாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தேள், தேனீ முதலிய விஷப் பூச்சிகளின் கடி அல்லது கொட்டு

நாட்டோடு போட்டிருக்கும் வீடுகளில் தேள் இருப்பது சகஜம். கொஞ்சம் வலி முதல் உயிருக்கு அபாயம் வரையில் தேள் கொட்டினால் உண்டாகலாம். நண்டுவாய்க்காலி என்னும் பெரிய கரிய தேள் வகை மிகவும் விஷம் உள்ளது. இதன் கடியால் சில சமயத்தில் மரணமும் நேரிடக்கூடும். தேள் கொட்டுவது சாதாரணமாகக் கை கால் விரல்களில் நேரிடும்.

(1) கொட்டினவுடன், ஒரு கயிறு, கந்தல் துணி எது கிடைக்குமோ அதைக் கொண்டு கொட்டின இடத்துக்குச் சற்று மேல் இறுகக் கட்டி ரத்த ஓட்டம் இல்லாமல் செய்யவேண்டும். விஷம் மேலே ஏறி நெறி கட்டுவதற்கு முன்னால் இதைச் செய்ய வேண்டும். விஷம் மேலே ஏறிவிட்டால் கட்டுவதில் பயன் இல்லை.

சுத்தக் காடி (Acetic acid) ஒரு துளி, கொட்டின இடத்தில் ஊற்றவேண்டும். சுத்தக் காடி கிடைக்காவிட்டால் ஓர் எலுமிச்சம்பழத்தை அறுத்து, அதன் சாற்றைக் கடித்த இடத்தில் வைத்துத் தேய்க்கவேண்டும்.

(3) நவாச்சார ஆவியை (Smelling salt) மூக்கில் வைத்து இழுத்து மோந்துவிட்டு, கொட்டின கையை நன்றாக உதறி வீசி, இரண்டொரு நிமிஷம் சுழற்றவேண்டும். நவாச்சார ஆவி அடைத்த சீசாக்கள் மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும். நவாச்சாரத்தைக் கையில் வைத்துக் கொஞ்சம் சுண்ணும்பு போட்டுத் தேய்த்தாலும் இந்த ஆவி உண்டாகும்.

(4) மயக்கம், களைப்பு, நரம்பு அதிர்ச்சி இவைகள் ஏற்பட்டால் சூடான காபி, பால் இவைகளைக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும்.

(5) வலி பொறுக்கவே முடியாமல் போய் அதிர்ச்சி உண்டாகுமென்று தோன்றினால் கொட்டின வாயைச் சுற்றிலும் ஓர் ஊசிக் குத்து மூலம் சுரணைகொல்லி (Anaesthetic) மருந்து (கோக்கேனம் இனத்தைச் சேர்ந்த மருந்து) உட்செலுத்தலாம். வலி உடனே நின்றுவிடும். தேவையானால் இன்னும் ஒரு முறை ஊசி குத்தினால் போதுமானது.

தேனீக்கள் கொட்டினால் வலியோடு உடலில் தடிப்பும் ஏற்படும். தேனீ, பயத்தினால்தான் கொட்டுகிறது. கொட்டின ஈ இறந்து போகிறது. மலைகளிலும் காடுகளிலும் இருக்கும் தேனீக்கள் கொட்டுவதனால் மரணங்கூட ஏற்படக்கூடும். தேனீக் கொட்டுக்கும் தேள் கொட்டுக்குச் செய்யும் சிகிச்சைதான் செய்யவேண்டும். தேனீ, கண்ட இடத்திலெல்லாம் கொட்டுமாதலால் கயிறு கட்டி விஷம் ஏறாமல் தடுக்க முடியாது. தேனீ கொட்டினால், அதன் சிறு முள் தோலில் தைத்துத் தங்கிவிடும். மெதுவாகப் பார்த்து எடுத்துவிட வேண்டும்.

பாம்புக் கடி

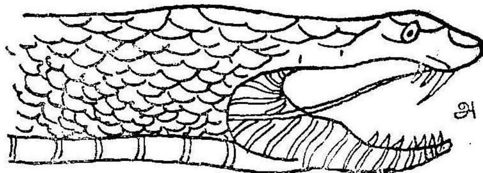
எல்லா வகைப் பாம்புகளும் விஷம் உடையன அல்ல. தென்னிந்தியாவிலுள்ள பாம்பு வகைகளில் நூற்றுக்கு நான்கு பாம்புகள்தாம் மரணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய விஷம் உள்ளவை. இவைகளுள் முக்கியமானவை வருமாறு,

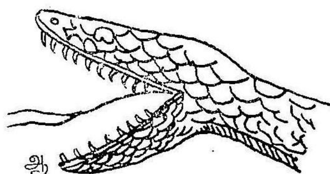
நாகப் பாம்பு

(1) கருநாகம் (King Cobra);

(2) சாதாரண நாகப்பாம்பு; சாம்பல் நிறம் கொண்டது;

இவை இரண்டும் படமெடுக்கும்; இரண்டும் அதிக **விஷம்** கொண்டவை; ஒரு தடவை கடிக்கும்போது பத்து மனிதர்களைக் கொல்லக்கூடிய விஷத்தைக் கக்குகின்றன.



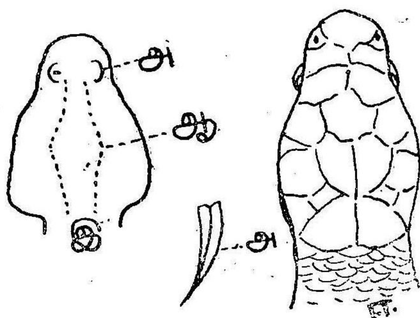


அ. விஷப்பாம்பின் வாய். ஆ. விஷமில்லாத பாம்பின் வாய்.

விரியன் வகை

(3) கட்டு விரியன் - இதில் பல உட்பிரிவுகள் உண்டு.
(4) கண்ணாடி விரியன்.

விரியன் கடியின் விஷம் இரண்டு மனிதர்களைக் கொல்லக் கூடிய அளவு இருக்கும். மற்ற வகைப் பாம்புகளின் கடியில் மனிதன் இறந்துவிடக்கூடிய அளவு விஷம் இல்லை. காலடிச் சப்தம் கேட்டால் பாம்புகள் பயந்து ஓடிவிடும். இரவில் வெளிச்சம் இல்லாத இடங்களில் நடக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் அடிக்கடி கையைத் தட்டிக்கொண்டு போவது நல்ல பழக்கம்.



அ. விஷப்பல் ஆ. பல் வரிசை
இ. விஷ விரியன் தலை ஈ. நாகப்பாம்பின் தலை

உறங்கும் மனிதன் உடலுக்குச் சமீபத்தில் பாம்பு ஊர்ந்து செல்லும்போது புரண்டால், பயந்து உடனே கடிக்கும். ஆகை

யால் தரையில் படுப்பதைக் காட்டிலும், கட்டிலில் படுத்தால் பாம்புக் கடிக்கு அதிகமாக இலக்காகமாட்டோம்.

பாம்பு கடித்தால் குத்து வலி அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் சீக்கிரத்தில் மயக்கம் வந்துவிடும். காலில் சக்தி குன்றிக் கால் நிற்க முடியாது, மூச்சுக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைந்து கொண்டிருக்கும். சில சமயங்களில் கடித்த பாம்பின் ஜாதிக்குத் தகுந்தபடி கை நாடி குறைந்துகொண்டும் போகலாம். பேசவும் விழுங்கவும் முடியாது. வாயில் நுரை தள்ளி உமிழ் நீர் பெருகும். கடைசியாகக் கடிபட்டவன் சுரணையற்று இறப்பான். விரியன் கடிக்கு உடனே சாவு ஏற்படாமல் சில நேரமோ, சில சமயங்களில் சில நாட்களோ ரத்தத்தில் விஷம் பரவி மூக்கு, வாய், பல், எயிறு, குடல் இவைகளினின்றும் ரத்தம் வெளிப்படும்.

நாகப்பாம்பு தீண்டினால் கடித்த இடத்தில் இரண்டு மேல் பற்களின் காயங்கள் இரண்டு புள்ளிகள் மாதிரி காணப்படும். விரியன் கடித்தால் பற்குறிகள் இரண்டுக்கு மேல் தென்படும். இருந்தபோதிலும் இந்தப் பல்காயக் குறிகளினாலேயே, எந்த வகைப் பாம்பு கடித்ததென்று தீர்மானிக்கலாகாது. நாகப் பாம்பு விஷம் முதல் முதலாகச் சுவாசத்தைத் தாக்கும். நாடித் துடிப்பு, பலங் குறையாமல் இருந்தாலும் மூச்சு விடுவது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைந்து கடைசியாக நின்று உயிர் போய்விடும். அப்படி இல்லாமல் மூச்சு எப்பொழுதும்போல் விட்டுக்கொண்டு நாடித் துடிப்பில் பலக்குறைவு ஏற்படுமானால் விரியன் பாம்பு கடித்திருக்க வேண்டும் என்று ஊகிக்கலாம். மேலும், விரியன் கடித்திருக்கும் காயங்களில் ரத்தம் வழிந்து கொண்டிருக்கும். ரத்தம் உறையாது. நாகப் பாம்பு தீண்டியிருந்தால் ரத்தம் வெகு சீக்கிரம் உறைந்துவிடும்.

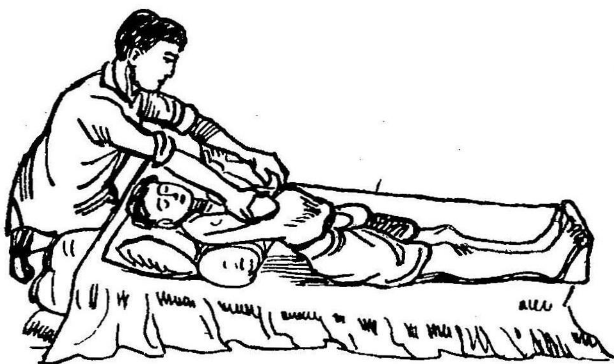
சிகிச்சை: பாம்பு கடித்தவுடனே (எந்தப் பாம்பு கடித்தாலும்) கடித்த இடத்துக்கு மேல் ஒரு கயிற்றைக் கொண்டு இறுகக் கட்டவேண்டும். அதற்குச் சற்றுத் தூரத்தில் இன்னும் மேலே (அதாவது கடித்த இடத்துக்கும், இருதயத்துக்கும் நடுவில்) இன்னும் ஒரு கயிற்றை இறுகக் கட்ட வேண்டும். அவசியமானால் மூன்றாவது கட்டை அதற்கு மேலே கட்டலாம். ரத்தம் மேலே உடலுக்குள் செல்லாமல் கட்டித் தடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் கட்டுவதில் பயன் இல்லை. விரல் பருமனுள்ள ஒரு சிறிய கோலை எடுத்துக் கயிற்றின் அடியில் கொடுத்து முறுக்கினால் கட்டு நன்றாக இறுகும். முன் கை, கெண்டைக்கால் இவ்விடங்களில் கட்டும் கட்டு இறுகாது. கையிலாவது விரல்களிலாவது பாம்பு கடித்தால் முழங்கைக்கு மேல் கட்டுவது நல்லது. காலில் கடித்தால் அவ்விதமே துடையில் இறுகக் கட்டுவது ரத்த ஓட்டத்தை நன்றாக நிறுத்தும். முழங்கால் முழங்கைகளுக்குக் கீழே ஒரு கட்டு இருந்தாலும், துடையிலும் மேற்கையிலும் இன்னும் ஒரு கட்டுக் கட்ட வேண்டும்.

கயிற்றால் கட்டி ரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்திய பிறகு பாம்பு கடித்த இடத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். அதனின்றும் கடித்த

பாம்பின் ஜாதியையும், விஷம் ஏறின அளவையும் அறிந்து கொள்ள எத்தனிக்கலாம். பல் பட்டிருக்கும் இடத்தைக் கத்தியினால் கீறி, கீறிவிட்ட இடத்தில் கிணற்றுத் தண்ணீரைச் சுத்தமாக்க உபயோகப்படுத்தும் ஊதாமருந்து (Pottassium permanganate) உப்பைத் தண்ணீரில் கெட்டியாகக் கரைத்தோ அந்த உப்புக் கட்டிகளையே வைத்தோ தேய்க்க வேண்டும். ஒரே இடத்தில் கீறினால் மட்டும் போதாது. இரண்டு அல்லது மூன்று இடங்களில் தேவையான அளவு ஆழமாகக் கீறி நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். இதனால் கடித்த இடத்தில் தங்கியிருக்கும் விஷத்தின் வேகம் குறையும்.

பாம்புக் கடிக்கு வேறு ஒரு மருந்தையும் உபயோகிக்கலாம். சுத்தக் காடியில் சரிக்குச் சரி தண்ணீர் கலந்து, கடித்த இடத்தில் கத்தியால் ரத்தம் வரும்படி காயம் செய்து அதில் நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். சுத்தக் காடி மருந்து இல்லாவிட்டால் சாதாரணக் காடியை உபயோகப்படுத்தலாம். கடித்த இடத்துக்குத் தேவையான மருந்தைத் தடவிய பிறகு ரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்துவதற்காகக் கட்டியிருக்கும் கட்டுகளை ஒவ்வொன்றாக அவிழ்த்துவிட வேண்டும். இரண்டு மணி நேரத்துக்கு மேல் கட்டி வைத்தால் ரத்த ஓட்டம் இல்லாததால் பல விதக் கஷ்டங்கள் ஏற்படும்.

பாம்புக் கடியால் உண்டாகும் நரம்பதிர்ச்சியை உடனே கவனிக்க வேண்டும். கடித்த பாம்பு அதிக விஷம் இல்லாததாயினும் பாம்பு கடித்துவிட்டது என்கிற பயமே நரம்புகளுக்கு அதிர்ச்சியை உண்டாக்கி அதனால் மரணமும் ஏற்படலாம். கை கால்களுக்குச் சூடு கொடுக்க, சூடான காபி, தேயிலை, தண்ணீர், பால் இவற்றைக் குடிக்கக் கொடுத்துக் கம்பளங்களைக் கொண்டு உடலைப் போர்த்து, சுடுதண்ணீர் நிரப்பிய சீசாக்களைப் பக்கத்தில், படுக்கையில் வைக்க வேண்டும். மூச்சுக் குறைந்து, நின்று போகுமானால் உடனே உயிர்ப்புத் தூண்டல் செய்ய வேண்டும். உயிர்ப்புத் தூண்டலுக்கு முன்



சொல்லிய முறைகளோடு இன்னும் ஒரு புதிய முறையைத் தயாரித்துக்கொள்வதும் நல்லது. சர்ப்பம் தீண்டியதால் மூச்சுக் குறைந்து நின்று போகும் சமயத்தில் இந்த முறையைக் கையாள வேண்டும்.



(1) ஆளை மல்லாக்கப் படுக்க வைக்க வேண்டும்.

(2) தலைக்கும் தோள் பட்டைகளுக்கும் அடியில் இரண்டொரு தலையணைகளைப் போட்டு உயர்த்த வேண்டும்.

(3) வாயைத் திறந்து, நாக்கை வெளியே இழுக்க வேண்டும். ஒரு கயிற்றையோ கொக்கியையோ மாட்டி வெளியே இழுத்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

(4) சிகிச்சை செய்பவர் நோயாளியின் தலைப் பக்கத்தில் மண்டி போட்டுக்கொண்டு நோயாளியினுடைய முழங் கைகளைப் பிடித்துக்கொண்டு இரண்டு விலாவிலும் அழுத்த வேண்டும்.

(5) நான்கு விநாடிகள் அம்மாதிரி அழுத்திவிட்டுப் பிறகு மெதுவாக இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேலே உயர்த்த வேண்டும். இப்படி நிமிஷத்துக்குப் பதினைந்து தடவை செய்ய வேண்டும்.

(6) மூச்சுத் திரும்புகிற வரையில் அல்லது மரண விறைப்பு உண்டாகும் வரையில் விடாமல் செய்ய வேண்டும்.

மிருகங்களின் கடி

சாதாரணமாக மனிதனுக்கு உண்டாகக்கூடிய மிருகக்கடி நாயினால் ஏற்படும். பூனைக் கடி, குரங்குக் கடி இவை எப்போதாவது ஏற்படக் கூடும். இவைகளின் கடி உயிருக்குச் சேதம் உண்டுபண்ணுவதில்லை. ஆனால் இவைகளுக்கு வெறி நோய் இருக்குமானால், இவைகளின் கடியினால் மிகுந்த அபாயம் உண்டு.

இந்த வெறி நோய் முதலில் நாய்க்கு ஆரம்பித்து அது கடித்து மற்றப் பூனை முதலிய பிராணிகளுக்கும் பரவும்.

வெறி நாயின் குறிகள்: வெறி கொள்ளப் பத்து நாட்களுக்கு முன்பாகவே வெறிகொண்ட நாய் எதையும் கடிக்கப் போகும். கடித்த நாய், வெறிநோய் கொண்ட நாயா இல்லையா என்பதை அறிந்துகொள்வதற்காக, அதை உடனே கட்டிவைத்துக் கவனித்துவர வேண்டும். பத்து நாட்கள்வரை அதற்கு ஒரு நோயும் காணுமல் இருந்தால் அந்தக் கடியினுல் உயிருக்குஆபத்து ஏற்படாது என்று தீர்மானிக்கலாம். கடித்த புண்ணுக்குச் சாதாரண சிகிச்சை செய்தால் போதுமானது. கடித்த நாய்க்கு வெறி நோய் இருப்பதாகத் தெரிந்தால் சமீபத்தில் உள்ள ஆஸ்பத்திரியில் உடனே வெறிநோய் வைத்தியம் செய்து கொள்ள வேண்டும். நாய்வெறிக்காகச் செய்யும் ஊசிகுத்து வைத்தியம் கை கண்ட பலன் தரும். கடித்த நாயைப் பிடித்து வைக்காமற் போனுலோ அல்லது வேறு காரணத்தினுல் வெறி நாயின் கடி என்று தீர்மானிக்க முடியாமல் போனுலோ வெறி ஊசிக் குத்து வைத்தியம் செய்துகொள்வது நலம். அதனுல் யாதொரு பாதகமும் ஏற்படாது. நாய் கடித்தவுடனே அந்தக் காயத்தினின்று ரத்தத்தை வெளிப்படுத்தி நல்ல தண்ணீரை விட்டுச் சுத்தம் செய்துவிட்டு, அ[illegible]ல் தார், திராவகம் அல்லது கார்பாலிக் காடியைக் குச்சியில் சுற்றிப் பஞ்சில் நனைத்து நன்ருகத் தடவிவிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் ஐயோதினத் திராவகத்தைத் தடவ வேண்டும். பிறகு புண்ணுக்கு வேண்டிய சிகிச்சைகளைத் தினசரி சில நாட்களுக்குச் செய்ய வேண்டும்.

சில்லறை விபத்துக்கள்

சிறுவர்கள் விளையாட்டாகச் செய்துகொள்ளும் விபத்துக்கள் சில உண்டு. மூக்கில் கல், புளியங்கொட்டை, காசு இம்மாதிரியான பொருள்களை அடைத்துக்கொண்டு விடுவார்கள். இவைகளை உடனே எடுத்துவிட வேண்டியது அவசியம். அடைபடாத நாசித் துவாரத்தை விரலால் அடைத்துக் கொண்டு மூச்சை அடக்கி, அடைபட்டிருக்கும் மூக்கினுல் பலமாக மூச்சைத் தள்ளச் செய்ய வேண்டும். மிகச் சிறிய குழந்தைகள் இவ்வாறு செய்ய முடியாது. அடைபட்டிருக்கும் சாமான், கண்ணுக்கு எட்டும் தூரத்தில் இருந்தால் ஒரு சிறு மெல்லிய கம்பியை வளைத்துக் கொக்கிபோலச் செய்துகொண்டு அடைப்புக்கு மேலாகப் பக்கவாட்டில் செலுத்தி, அதற்கப்புறம் சென்ற பிறகு கம்பியை மெதுவாகத் திருப்பி மெள்ள இழுத்தால் அடைபட்டிருக்கும் பொருள் வெளிவந்துவிடும். இதைச் சாமர்த்தியமாகச் செய்ய வேண்டும். எடுக்கும் எத்தனத்தில் அதை உள்ளே தள்ளிவிடக்கூடாது. எடுப்பது கஷ்டமாக இருந்தால் தெரிந்த வைத்தியரைக் கொண்டு எடுக்கச் சொல்ல வேண்டும்.

காதுகளில் குழந்தைகள் காய், கொட்டை முதலிய பொருள்களில் எதையேனும் போட்டுக்கொண்டு தொந்தரவு

ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம். சாதாரணமாகச் சம்பவிக்கும் தொல்லே எறும்பு, ஈ போன்ற ஏதாவது உட்புகுந்து வெளிவர முடியாமல், உள்ளிருக்கும் செவிப்பறையின் மேல் மோதிக் கொண்டு வேதனே உண்டாக்குவது. இதற்கு உடனே காதில் தண்ணீரையோ அல்லது எண்ணெயையோ ஊற்றிக் கொஞ்ச நேரம் வெளிவராமல் வைத்திருந்து காதிற்குள் சத்தம் நின்ற வுடன் காதைச் சாய்த்து வெளிப்படுத்திவிட்டால் பூச்சி அத் துடன் வெளிவந்துவிடும்.

சிறு கற்கள், பழ விதைகள். பட்டாணி, புளியங்கொட்டை ஆகியவை உள்ளே சென்ருல் எண்ணெய் விட்டுச் சற்று ஊற வைத்து எடுக்க வேண்டும். காதுக்குள் கம்பி, கொக்கி இவை களே விடுவது அபாயம். செவிப்பறை காயப்பட்டுப் பலவிதக் கஷ்டம் ஏற்படும். காது செவிடாகவும் போகலாம். தகுந்த வைத்தியர் மூலம் எடுத்துக்கொள்வது நலம்.

கண்ணில் பலவிதத் தூசிகள் படிந்து கண் உறுத்தலும் வலியும் ஏற்படக் கூடும். கண்ணில் விழுந்தது இரும்புத் தூளாக இருந்தால் காந்தக் கம்பி கிடைத்தால், அதைக் கொண்டு எடுத்துவிடலாம். மயில் துத்தத்தை நூற்றுக்கு மூன்று வீதம் தண்ணீரில் கலந்து, கண்ணில் அடிக்கடி விட்டுக்கொண்டு வந்தால் இரும்பு சிறிதுசிறிதாகக் கரைந்து கடைசியில் புதைந்திருக்கும் இடத்தை விட்டு வெளிவரும். கண்ணில் எந்த ஆயுதத்தையும் போடக்கூடாது. சுத்தமான விளக்கெண்ணெய் இரண்டொரு சொட்டு விட்டுக் கண்ணேக் கட்டி வைத்துவிட்டால் மறுநாள் காலேயில் தூசி தும்பு இவைகள் கண்ணோரமாக ஒதுங்கிவிடும். போடும் எண்ணெய் சுத்தமாகக் களிம்பின்றி இருக்க வேண்டும்.

தொண்டைக்குள் விழுங்கும் ஆகாரங்கள் சில சமயங் களில் சிக்கிக்கொள்ளலாம். மீன் எலும்புகள், பெரிய மாமிசத் துண்டுகள் இவைகள் அடைத்துக்கொள்வதும் உண்டு. தலேயை நன்ருகப் பின்புறம் தள்ளிக் கொக்கியிளுல் பிடித்து இழுத்துவிட வேண்டும். தொண்டைக்குள் சுலபமாகத் தள்ளி விடக் கூடியதாக இருந்தால் அதைத் தள்ளிவிட்டு நோயா ளியை விழுங்கும்படி சொல்ல வேண்டும். வாந்தி எடுக்கச் செய்வதும் ஒரு முறையாகும்.

ஜனனேந்திரியங்களில் குழந்தைகள் விளேயாட்டாக எதை யாவது அடைத்துக்கொள்வது உண்டு. ஆண்குறியில் வீக்கம் ஏற்பட்டு, நீர் இறங்குவதற்குத் தடைப்பட்டு உபத்திரவம் ஏற்பட்டால் நீர்த்துவாரத்தில் அடைப்பு ஏதாகிலும் இருக் கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். அப்படி இருந்தால் வைத் தியர் வைத்திருக்கும் நுண் இடுக்கிகளால் சுலபமாக எடுத்து விடலாம். பெண் குழந்தைகளுக்குக் கட்டை, குச்சி இவை கள் பெண் குறியில் ஏறிவிடலாம். அவைகளேச் சோதனே செய்து சுலபமாக எடுக்கக்கூடியதாக இருந்தால் எடுத்துவிடலாம். இல்லேயேல் தகுந்த வைத்தியர்களேக் கொண்டு சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

ரத்தப் பெருக்கும் அதைத் தடுப்பதும்

காயங்களினுல் ரத்த ஸ்ராவம் ஏற்படுகிறது. ரத்தம் கொண்ட நுண்புழைகள் உடலின் எல்லாப் பாகங்களிலும் நெருங்கிப் பரவியிருக்கின்றன. எக்காரணத்திஞலாவது உடலின் தோல் எந்தப் பாகத்திலாவது வெட்டுப்பட்டால் முதல் முதலில் ரத்தம் ஒழுகும். காயத்தின் கடுமைக்குத் தகுந்தபடி ரத்தம் வெளிவரும். இயற்கையிலேயே வெளிவரும் ரத்தம் கொஞ்ச நேரத்தில் உறைந்து ரத்தப்பெருக்கு நின்றுபோகக்கூடும். ஆனல் காயம் சிறியதாக இருந்தால்தான் இப்படி நேரிடும். சொற்ப ரத்தம் வடிந்தால் காற்றுப்பட்டவுடன் ரத்தத்தில் கரைந்திருக்கும் **நார்ப்பொருள்** உறைந்துபோய்க் காயத்தை மூடிக்கொள்ளும். இப்படி உறைந்து மூடியிருக்கும் ரத்தத்தைப் பெயர்த்துவிடக் கூடாது. தானுக உறைந்து பெருக்கு நின்றுவிட்டால் அதற்குச் சிகிச்சை தேவையில்லை. இவ்வாறு ரத்தம் ஒழுகுவது நிற்காமல் பெருகிக்கொண்டிருந்தால், அதை நிறுத்த வேண்டும். உடலில் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் ரத்தம் மொத்தம் பதினைந்து பவுண்டுக்கு மேல் இல்லை. ரத்தம் அதிகமாக வெளியே போய்விட்டால் ரத்தக் குழாய்களில் இருக்கவேண்டிய அழுத்தம் குறைந்து போய் அபாயம் ஏற்படும். நாடித் துடிப்பின் பலம் குறைந்து, கடைசியாக வெகு விசையாக அடித்துவிட்டுக் கைக்குத் தென்படாமல் குறைந்துவிடும்.

ஸ்ராவத்தின் லக்ஷணங்கள்

(1) ரத்த அழுத்தம் குறைந்து போகும்.

(2) நாடித் துடிப்பு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பலம் குறைந்து விசை அதிகப்படும்.

(3) முகம், உடல் இவை வெளுத்து, கண் குழி விழுந்து, முகம் சாம்பல் பூத்ததுபோல் ஆகும்.

(4) வேர்வை அதிகமாக வெளிப்படும்.

(5) தாங்க முடியாத தாகம் ஏற்படும்.

(6) கைகால்கள் இழுக்கும்.

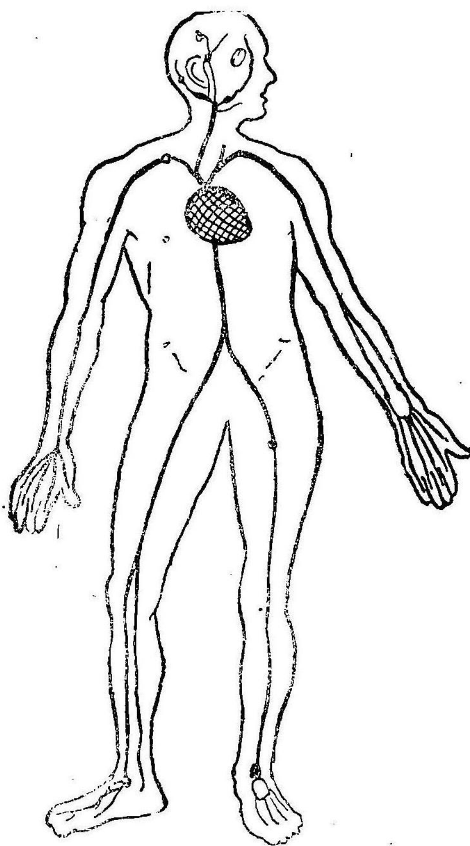
(7) காற்றுக்குத் திணறித் திணறி மூச்சு அதிகம் விட்டும் பயனில்லாமல் கைகால்கள் புரளும்.

(8) கடைசியாகச் சுரணை தப்பி, மரணம் ஏற்படும். மிகப் பெரிய காயங்கள் ஏற்பட்டால் (கழுத்து அறுபட்டுப் போவதுபோல) அடக்க முடியாத ரத்தம் பெருகிச் சில நிமிஷங்களிலேயே மரணம் ஏற்பட்டு விடும்.

ரத்த ஸ்ராவத்துக்குச் சிகிச்சை

ரத்தம் நுண்புழை, பாய்குழல், வடிகுழாய் இவைகளிலிருந்து வெளியாகும். இதை அறிந்து தகுந்தவாறு சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

(1) அமுக்கி நிறுத்துதல்; ரத்தம் வழியும் காயத்தை நீரில் நனைத்த சுத்தமான பஞ்சு, சலவை செய்த கந்தை இவைகளை வைத்து அமுக்கி மேலே நீண்டதொரு துணியைக் கொண்டு அழுத்திக் கட்டிவிட வேண்டும். பிறகு நோயாளியை நடக்கவோ உட்காரவோ விடாமல் காயம் பட்டுக் கட்டியிருக்கும் அங்கம் உடலைக் காட்டிலும் சற்று உயரமாக இருக்கும்படி படுத்திருக்கச் செய்ய வேண்டும். ரத்தத்தை அமுக்கி நிறுத்துவதற்கு முன்னால் காயம் பட்ட இடத்தைச் சுத்தம் செய்து பிறகு அமுக்க வேண்டும்.



(2) மேற்கண்ட முறையில் நிறுத்த முடியாத வகையில் ரத்தம் பீரிட்டு அடித்தால், அநுபவங் கொண்டவர்கள், இதற்கென்றுள்ள குறடுகளைக் கொண்டு பாய்குழாயை இறுக்கிப் பிடித்து ரத்தப் பெருக்கை நிறுத்த வேண்டும்.

(3) அநேகமாக மேற்கண்ட முறையை அநுசரிக்க இயலாவிட்டால், பாய்குழாயின் போக்கை அறிந்து இருதயத்தினின்று காயப் பட்ட இடத்துக்கு வரும் வழியில் சௌகரியமான ஸ்தானத்தில் கைக்கட்டை விரலைக் கொண்டு அமுக்க வேண்டும்.

எங்கெங்கு அமுக்க வேண்டும் என்பதற்கு இடம் படத்தில் குறிப்பிட்டிருப்பது காண்க. இவ்வாறு அமுக்கியபின் ரத்தம் பீரிட்டு வருவது நிற்பதைக் காணலாம். கயிறு, துண்டு எதையாகிலும் கொண்டு, அந்த இடத்தில் இறுகக் கட்டி, ரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்த வேண்டும்.

(4) ஒரு சிறிய கூழாங்கல்லை ஒரு துணியில் சுற்றிப் பாய் குழல்மேல் வைத்து, அமுக்கிக் கட்டினால் ரத்தப் பெருக்கு நின்று

விடும். அப்படி உடனே கல் கிடைக்காவிட்டால், துணியில் ஒரு முடிச்சுப் போட்டு, அதைக் கொண்டு நாடியை அமுக்கிக் கட்டலாம்.

(5) பயிற்சியுள்ளவர்கள் பீரிட்டு அடிக்கும் நாடியை ஒரு சிறு ஊசியினுல் குறுக்கே குத்திக் காயத்திலிருந்து தூக்கி, அதன் அடியில் சாதாரண நூலைக்கொண்டு இறுகக் கட்டி மூடி போட்டுவிடலாம். இவ்வாறு ரத்தக் குழாயைக் கட்டிய நூல், புண் ஆறி வரும்பொழுது தானே வெளியே வந்துவிடும். மேற் கண்டவாறு செய்யப் பயிற்சி இல்லாவிட்டால், அல்லது செய்தும் ரத்தம் நிற்காவிட்டால், சுத்தமான கந்தைத் துணி களைப் பந்துபோலக் காயத்திற்குத் தகுந்தபடி செய்து, அதை ஒன்றின்மேல் ஒன்ருகக் காயத்தின்மேல் வைத்து இறுக அமுக் கிக் கட்டினுல் ரத்தப் பெருக்கு நின்றுவிடும்.

(6) மேற்கண்டபடி உடனுதவி முறையில் ரத்தத்தை நிறுத்திய பின்னும் தெரிந்த வைத்தியர்களைக்கொண்டு, பூரண முறையில் சிகிச்சை பெறவேண்டும். இந்தக் கட்டுகளை அரை மணிக்குமேல் வைத்திருக்கக் கூடாது.

(7) சிறிய காயங்களில் வரும் ரத்தப் பெருக்கைக் குளிர்ந்த தண்ணீர் அல்லது சூடான வெந்நீர் இவைகளால் சற்றுத் தடைப்படுத்தக் கூடும்; இது பெரிய காயங்களுக்கு முடியாது.

(8) படிக்காரத் தண்ணீர், மாசிக்காய்த் தண்ணீர், மணத் தக்காளி இலைச் சாறு, மாதுளம்பழத்தின் ஓடு முதலிய துவர்ப் புச்சத்துக்கள் அடங்கிய மருந்துகளை உபயோகப்படுத்தலாம். ஆனல் இவையெல்லாம் கசியும் ரத்தத்தை நிறுத்துமே தவிர பெரிய ரத்த ஸ்ராவத்தை நிறுத்தாது.

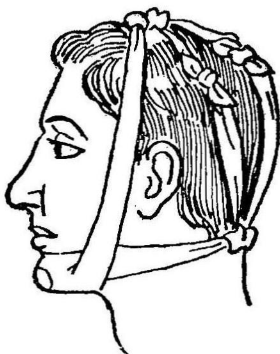
கைகளிலும் விரல்களிலுமிருந்து வரும் ரத்தப் பெருக்கை நிறுத்துவதற்கு

முன் கையில், நாடியை ஆரை எலும்பின் பேரிலும் முழ வெலும்பின் மேலும் அமுக்க வேண்டும்.



முன் கையிலும் மணிக்கட்டிலும் ரத்தப் பெருக்கு உண் டாகுமானுல் மேல்கையில் இருதலைத் தசைக்கு உட்புறத்தில் இருக்கும் நாடியை அமுக்க வேண்டும்.

கால்களிலும் பாதங்களிலும் அடக்க முடியாத ரத்தப் பெருக்கு ஏற்படுமானால் துடையில் கயிறு அல்லது நாடா போன்ற எதைக் கொண்டாவது இறுகக் கட்டி ரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்த வேண்டும்.



முக்கோணக் கவணத்தால் கீழ்வாய்க் கட்டு.



பாதம் கட்டுதல். 8 என்னும் எண் கட்டு: இரண்டு அங்குல அகலம். 2 கஜ நீளம்.





முக்கோணக் கவணத்தால் மண்டைக் காயங்களைக் கட்டும் முறை.

விஷக்கடி விபத்து

தற்கொலை செய்துகொள்வதற்காகவோ தெரியாமலோ விஷத்தை யாராவது அருந்திவிட்டால் உயிர் தப்ப வைக்கச் சில முக்கியமான முறைகளைக் கையாள வேண்டும்.

(1) வயிற்றினுள் சென்றிருக்கும் விஷத்தை வெளிப்படுத்தல்: இதை வாந்தி எடுக்கச் செய்வதனாலாவது ரப்பர்க் குழாயை வாய் வழியாக வயிற்றுக்குள் விட்டுக் கழுவுதல் மூலமாகவாவது செய்ய வேண்டும்.

(2) **உள் அவயவச் சதையில் பட்ட மாத்திரத்தில் வெந்து போகக் கூடிய விஷத்தை அருந்திய பிறகு வாந்தி செய்தாலும் வயிற்றைக் கழுவினாலும் பயன் இராது.** அதற்கு மாற்று மருந்து கொடுக்க வேண்டும்.

(3) உடலில் ஏறிவிட்ட விஷத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டிய முயற்சிகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.

(4) நோயாளியின் பலமும் பிரதானமான சரீர அவயவ சக்தியும் குன்றி விடாமல் காப்பாற்ற வேண்டும். இருதயம் தளராமலும், மூச்சு ஓய்ந்து போகாமலும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உயிர்ப்புத் தூண்டுதலும் அவசியமானால் செய்ய வேண்டும். சரீரத்தில் சக்தி குறைந்து அபாயம் தோன்றினால் ரத்த வடிகுழாய் (நாளம்)க்குள் உப்புக் கரைத்த நீரைச் செலுத்தலாம். மலத் துவாரத்தின் வழியாகவும் உப்பு நீர் செலுத்தலாம். நோயாளி குடிக்கக்கூடிய நிலைமையில் இருந்தால் சூடான பால் கொடுக்கலாம். விஷம் இன்னதென்று தெரியாமல் இருக்கும் சமயத்தில் கூடப் பொதுவாக உயிரைக் காப்பாற்றும் முறைகளை மட்டும் கையாண்டாலும் சில சமயம் நல்ல பலன் கொடுக்கும்.

வாந்தி மருந்துகள்

உப்பு: அரை வீச ராத்தல் உப்பை, எட்டு வீசம் இள வெந்நீரில் கரைத்து வாந்தியாகும்வரையில் இரண்டு மூன்று தரம் கொடுக்கலாம்.

(2) **கடுகுத் தூள்:** எட்டு வீசம் இள வெந்நீரில் கால் வீசம் கடுகுத் தூளைக் கரைத்து மேற்கண்டபடியே வாந்தியாகும் வரையில் இரண்டொரு தரம் கொடுக்கலாம்.

(3) **படிக்காரம்:** காலே அரைக்கால் வீசம் படிக்காரத்தை ஒரு வீசம் வெல்லத் தண்ணீரில் கரைத்துப் பதினைந்து நிமிஷத்துக்கு ஒரு முறை வாந்தி எடுக்கும் வரையில் கொடுக்கலாம்.

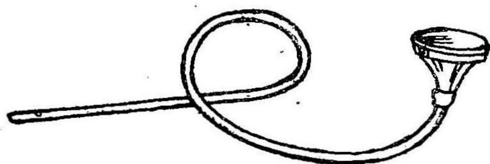
(4) **மயில் துத்தம்** (துருசு): பதினைந்து நெல் எடை மயில் துத்தத்தை நான்கு வீசம் வெந்நீரில் கலந்து, அரிசிக் கஞ்சி அல்லது வால் கோதுமை நீருடன் சேர்த்து, வாந்தி உண்டாகும் வரையில் கொடுக்க வேண்டும்.

விஷத்தைச் சாந்தப்படுத்தும் வகை

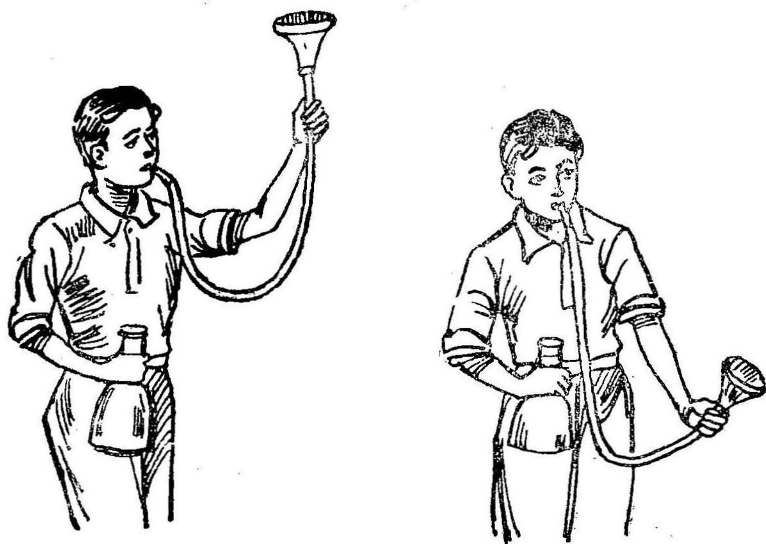
அரிசிக் கஞ்சி, வால் கோதுமைக் கஞ்சி, பால், கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கரு ஆகியவை வயிற்றில் விஷத்தினல் உண்டான ரணத்தை ஆற்றும். ஒரு கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவைக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் குழைத்துக் கொடுக்கலாம். இஸப்கோல் விதைத் தண்ணீரும், கோந்தும் எண்ணெயும் தண்ணீரில் பாலாகக் குழைத்துக் கொடுத்தாலும் ரணத்தை ஆற்றும்.

வயிற்றைக் கழுவுதல்

வயிற்றைக் கழுவுவதற்கென்றுள்ள ரப்பர்க் குழாய் மருந்துக்கடையில் கிடைக்கும். இல்லாவிட்டால் கால் அங்குல



அகலம் கொண்ட ரப்பர்க் குழாய், மூன்று அல்லது நாலு அடி நீளமுள்ளதை எடுத்து, அதில் ஒரு முனையில் பக்கத்தில் ஒரு சிறிய துவாரம் போட்டு, மற்ருெரு முனையில் ஒரு புனலைச் செருகிவிட்டால் வயிறு கழுவுவதற்குப் போதும். உதட்டிலிருந்து வயிறு, நடு வயசுள்ள ஒருவனுக்குப் பதினறு அங்குல தூரம் இருக்கிறது. ஆகையால் குழாய் பதினறு அங்குலம் வாய்க்குள் சென்ருல் வயிற்றை அடைந்துவிடும்.



ரப்பர்க் குழாயின் மூலம் வயிற்றைக் கழுவும் விதம்

நோயாளி, ஞாபகத்துடன் இருந்தால் ரப்பர்க் குழாயின் துவாரம் போட்ட பக்கத்தை வாயில் தொண்டை வரையில் கொடுத்து விழுங்கச் சொல்ல வேண்டும். அப்படி விழுங்கும்

பொழுது வாந்தியெடுக்க வரும். அந்தச் சமயங்களில் வெளி வராமல் உள்ளே தள்ளிக்கொண்டு போய், பதினாறு அங்குலம் உள்ளே சென்ற பிறகு நிறுத்திவிட வேண்டும். பிறகு புனல் வழியாக வேண்டிய பாலையோ எண்ணெயையோ மற்ற மருந்துகளையோ ஊற்றி, வயிற்றில் சற்று நேரம் தங்கிய பிறகு புனலை வயிற்றுக்குக் கீழாக ஒரு தட்டில் இறக்கினால் வயிற்றில் இருக்கும் தண்ணீர் திரும்பவும் வெளியே வந்துவிடும். புனலை இறக்கும்போது நிறைந்துள்ள ரப்பர்க் குழாயைப் புனலுக்குக் கீழ், விரலால் அமுக்கிப் பிடித்துக்கொண்டு பிறகு கீழே இறக்க வேண்டும். அப்போதுதான் வயிற்றிலுள்ள நீர் வெளிவந்து தானாக வடியும். ஒவ்வொரு தடவையும் பட்டணம் படியால் ஒரு படி வரையில் தண்ணீரை உள்ளே விட்டுக் கழுவலாம். ஞாபகம் இல்லாமல் சுரணையற்றுக் கிடப்பவர்களுக்கு வயிற்றைக் கழுவ வேண்டுமானால் வாயை நன்றாகத் திறந்து கொண்டு தொண்டையில் இடது கை முன்னிரண்டு விரல்களையும் வைத்து. மூச்சுக் குழாயை மூடிக்கொண்டு விரல்களால் உணவு செல்லும் குழாயில், குழாயைத் தள்ளிவிட்டுப் பிறகு விரலை எடுத்துக்கொண்டு குழாயை மெதுவாக உள்ளே தள்ளினால் பதினாறு அங்குலம் வரையில் செலுத்தலாம். இருமல் எடுத்தால் தவறி மூச்சுக் குழாயில் போயிற்று என்று கவனிக்க வேண்டும். பதினாறு அங்குலம் உள்ளே போகாது.

வற்சநாபம்

வற்சநாபக் கிழங்கு, அதன் வேர், தழை எல்லாம் கடும் விஷப் பொருள்கள். வாயில் பட்டவுடன் விறுவிறுப்பு உண்டாகி, பிறகு நாக்கு வாய் எல்லாம் மரத்துப் போகும். மூச்சும் நாடியும் குறைந்துபோகும்.

பிறகு உடல் நடுக்கமுற்றுப் பலம் குறைந்துவிடும். வயிற்றுப் புரட்டல், வாந்தி, மார்புக் குழியில் வலி ஏற்படும். கடைசியாக மூச்சடைப்பு ஏற்படும். கைநாடி பலம் குன்றி முன்னும் பின்னுமாக அடிக்கும். உடல் குளிர்ந்து, பஞ்சடைந்தது போல் ஆகும். கைகால்கள் பாரமாகப் போய் மயக்கம் உண்டாகிப் பார்வை, பேச்சு, காது கேட்பது இவைகளும் குன்றிவிடும். கடைசியாக இருதயம் வேலை செய்யாமல் நின்றுவிடும். ஆனால் கடைசிவரையில் ஞாபகம் இருக்கும்.

சிகிச்சை: வாந்தி தானே ஏற்படாவிட்டால் வாந்தி எடுக்கச் செய்ய வேண்டும். வயிற்றைக் கழுவ வேண்டும். மலத்துவாரத்தின் வழியாகக் குடலைக் கழுவ வேண்டும். பேதிக்கு இரண்டு அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெய் கொடுக்க வேண்டும். உயிர்ப்புத் தூண்டல், நாளத்தில் உப்புத்தண்ணீர் செலுத்துவது முதலியவை செய்ய வேண்டும். சூடான காபியும் பாலும் கொடுக்க வேண்டும். நோயாளியைப் படுக்கவைக்க வேண்டும். வெள்ளை மருதுப் பட்டைப் பொடியைத் தேனில் கலந்து கொடுக்கலாம். தடவைக்கு முப்பது நெல் எடைக்குக் குறையாமல் வேண்டும்.

பாஷாணம்

பாஷாணங்களில் எலிப் பாஷாணம், கௌரிபாஷாணம் முதலிய சில வகைகள் உண்டு. எல்லாம் பாஷாண தாதுவிலிருந்து உண்டான **கனிசப் பொருள்கள்.** இவை மிகவும் கடுமையான விஷம்.

மருந்திட்டுக் கொல்வதற்காகப் பாஷாணந்தான் அநேகமாக உபயோகப்படுகிறது. இவ் விஷம் உணவோடு கலக்கப் பட்டால் வாசனையும் ருசியும் அதனுல் வேறுபடா. ஆகையால் விஷம் கலந்தது தெரியாது. தவிர மிகச் சிறிய அளவு உட்கொண்டாலும் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும். வயிறு, குடல் முதலிய இடங்களை ரணப்படுத்தியும், நரம்பு மூலஸ்தானங்களைக் குலைத்தும் இந்த விஷம் மனிதனைக் கொல்கிறது.

குறிகள்: *(1)* மார்புக் குழியிலும் வயிற்றிலும் வலி (2) தாகம் *(3)* வாந்தி (4) வயிற்றிலும் குடலிலும் கடுப்பு (5) பேதி, பிறகு குடல் பொத்து மலத்தில் ரத்தமும் போகலாம். (6) கண் கொதிப்பு (7) தோலின் மேல் சிவப்பான சிறு ரத்தக் கட்டிகள் *(8)* தோல் உரிந்து உதிர்தல் *(9)* வாயில் ஊனீர் சுரத்தல் *(10)* நீர் குறைந்து இறங்கிக் கடைசியாக வற்றிப்போதல் *(11)* காமாலை *(12)* உடல் குளிர்ச்சியாகிக் கைநாடி பலம் குறைதல் (13) கை, கால், பாதம், இவற்றில் எரிச்சல், மதமதப்பு (14) இசிவு, மயக்கம், வாய்ப்பூட்டு.

சிறிய அளவில் பல தடவை உணவில் பாஷாணம் கலந்து கொடுக்கப்பட்டு வந்தால் மேற்கூறிய குறிகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஏற்படும்; சில இல்லாமலும் இருக்கும். பாஷாணத்தின் குறிகள் அநேகமாக வாந்திபேதியை ஒத்திருக்கும்.

சிகிச்சை உடனே செய்தால் பயன் தரலாம். காலதாமதமாகி விட்டால் பலிக்காது. சிகிச்சை முறையை மூன்று பகுதியாகப் பிரிக்கலாம்.

(1) விஷச் சத்துக்களை வெளிப்படுத்துவது, *(2)* மாற்று மருந்துகள் கொடுப்பது, *(3)* எற்பட்ட சேதத்திற்குச் சமனம் செய்தல்.

விஷச் சத்துக்களை வெளிப்படுத்துவது

(1) ஏராளமான தண்ணீர் குடிக்கக் கொடுத்து வாந்தி எடுக்கும்படி செய்தல். வயிற்றுக்குழாய் உபயோகப்படுத்திக் கழுவினுல் மிகவும் ஜாக்கிரதையோடு செய்ய வேண்டும். ரப்பர்க் குழாய் போட்டுக் கழுவுவதற்கு முன்பாகக் கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவைத் தண்ணீரில் கலந்து வயிறு நிறையக் குடிக்கச் செய்து பிறகு கழுவுவது நல்லது. இஸப் கோல் விதைத் தண்ணீரும் ஏராளமாகக் கொடுக்கலாம்.

(2) **மாற்றுமருந்து:** இரும்பு சம்பந்தமானவை முறிவு. அன்ன பேதி ஓர் அவுன்ஸ் முதல் இரண்டு அவுன்ஸ் வரையில் உப்புத் தணணீரில் கரைத்துக் கொடுக்கலாம்.

வயிற்றுவலிக்குப் பனிக்கட்டி நிரப்பிய பையை வயிற்றின் மேல் வைக்கலாம். கைகால்களுக்குச் சூடு உண்டாக்குவதற்கு வெந்நீர்ப் பையும் வெந்நீர்ச் சீசாவும் வைக்கலாம்.

(3) குடல் வேக்காட்டுக்குப் பன்னிரண்டு நெல்லெடை அபினை இரண்டு அவுன்ஸ் கஞ்சியில் கரைத்து மெதுவாக மலத் துவாரத்தின் வழியாக உள்ளே செலுத்தவேண்டும்.

மாட்டுக்கு விஷம்

கிராமங்களில் மாட்டின் தோலுக்காக மாடுகளுக்கு இந்தப் பாஷாணம் வைப்பதுண்டு. பாஷாணத்தை நெய் அல்லது வெல்லத்தில் கலந்து மாடு மேயும் இடத்தில் வைப் பார்கள்; அல்லது புல்லின்மேல் மாவில் கலந்து தூவி விடு வார்கள். இது மாட்டுக்கு விஷம் வைக்கிறவர்கள் முறை. உடனே வலிப்புக் கண்டு பின்கால்களால் வயிற்றை அடித்துக் கொண்டு, வாயில் நுரை தள்ளிச் சிறிது நேரத்துக்கு அப்புறம் ரத்தக் கழிச்சல் எடுக்கும். விஷம் கொடுத்து இரண்டு மணி முதல் நான்கு மணி நேரத்தில் மாடு இறந்துவிடும்.

சிகிச்சை: இரண்டு படி நல்லெண்ணெய் அல்லது ஆளி விதை எண்ணெயை உள்ளுக்கு ஊற்றிவிட வேண்டும். ஆகாரம்: ஆளிவிதைக் கஞ்சி, தவிடு கலந்த சோறு இவற்றைக் கொடுக்க வேண்டும். புல் மூன்று நாளைக்குக் கொடுக்கக் கூடாது.

தூரிசு அல்லது மயில்துத்த விஷம்

இதை அதிகமாக உட்கொண்டால் விஷமாகும்.

குறிகள்: (1) வாயூறல் சுரப்பு (2) வாயில் களிம்புச் சுவை தோன்றுவது (3) அடக்கமுடியாத வாந்தி (4) வயிறு, குடல் வேக்காடு, வலி, மற்றும் பாஷாணத்திற்கு உண்டாகும் குறிக ளெல்லாம் காணப்படும்.

சிகிச்சை: வாந்தி எடுப்பதே இதன் குணமானதால் வாந்தி எடுக்க மருந்து கொடுக்க வேண்டியதில்லை. வயிற்றுக் குழாயை உபயோகிப்பதற்கு முன்பு கோழிமுட்டையின் வெள்ளைக் கருவும் பாலும் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். இஸப்கோல் விதைக் கஞ்சி குடிக்க வேண்டும். வலி குறைவதற்கும் தூக் கத்திற்கும் அபின் கொடுக்கலாம். வயிற்றுக்குச் சூடான ஒத் தடம் கொடுக்க வேண்டும்.

ஊமத்தை

கஞ்சா உபயோகிப்பவர்கள் வெறி அதிகம் உண்டாக்கு வதற்காக, ஊமத்தையைச் சேர்த்து உட்கொள்வதால் ஆபத்து விளைவதுண்டு. அபின், கஞ்சா இவைகளோடும் போக்கிரிகள் பிறரை மயக்கி மோசம் செய்வதற்காகப் பலகாரங்களோடும் இதைக் கலந்து கொடுப்பது உண்டு. ஊமத்தைச் செடியின்

இலை, விதை இவைகளை அளவுக்கு மிஞ்சி உட்கொள்ளுதலும் விஷமாகும்.

குறிகள்: (1) தொண்டை உலருதல் (2) விழுங்கக் கஷ்டம் (3) கள் குடித்தவன்போல மயக்கம் (4) முகச் சுரப்பு (5) சித்தப் பிரமை (6) கண்களில் மணி அகன்று போதல் (7) பார்வை குன்றிப் போதல் (8) கடுமையான காய்ச்சல்: அனல்மானி 106° - 108° வரையில் காட்டும் (9) எதையோ பிடிக்கப் போவது போல், துணி படுக்கை முதலியவைகளைப் பிடுங்குவது கைவிரல்களிலிருந்து நூலெடுப்பதுபோல் இழுப்பது; இத்தகைய அவக்குறிகள் (10) சில சமயங்களில் பேதி (11) கடைசியாக வலிப்பு உண்டாகி இருதயமும் மூச்சும் நின்று போகும்.

சிகிச்சை: வாந்தி எடுக்க வைக்க வேண்டும். கடும் பேதிக்கு மருந்து கொடுக்கவேண்டும். மூத்திரம் கழியாவிட்டால் நீர் இறக்கியைக் கொண்டு எடுத்துவிட வேண்டும். காய்ச்சலுக்குப் பனிக்கட்டி, ஈரத்துணி அடுக்கு இவை வைப்பது, குளிர்ந்த தண்ணீர் ஊற்றுவது முதலியன செய்ய வேண்டும். ஆராட்டம் அதிகமாக இருந்தால் அபின் கொடுக்கலாம். மருந்து உட்கொள்ளும் நிலையில் இருந்தால் இருதயத்திற்குப் பலம் கொடுப்பதற்குச் சூரணம் அல்லது கஷாயமாக அடிக்கடி கொடுக்கலாம்.

எட்டிக் கொட்டை

இதை அதிகம் உட்கொண்டால் கடுமையான விஷமாகி விடும். நரம்புகளை இழுத்து, வலிப்பை உண்டாக்கி, தசைகள் விறைத்து, மூச்சு நின்று விடும்.

குறிகள்: (1) மூச்சடைப்பு, (2) முகத்தில் கோரத் தோற்றம், (3) இசிவு போன்ற வலிப்பு, (4) மருண்ட விழி, (5) ஞாபகம், பார்வை, காது இவைகளில் ஒன்றும் குறைவு ஏற்படுவதில்லை. (6) வாய்ப்பூட்டு; தனுர் வாயு வியாதியில் தனுர் வாயு ஆரம்பத்தில் வரும். எட்டி விஷமானால் பிந்தி வரும்.

சிகிச்சை: உடனே எவ்விதமாவது வாந்தி எடுக்கச் செய்விக்க வேண்டும். அல்லது வயிற்றைக் கழுவ வேண்டும். அபின் கொடுக்க வேண்டும். அவசியம் ஏற்பட்டால் உயிர்ப்புத் தூண்டலும் செய்ய வேண்டும். நோயாளியை இருட்டறையில் நிச்சப்தமாக வைக்க வேண்டும்.

அபின்

தூக்குப் போட்டுக்கொள்வதற்கு அடுத்தபடி தற்கொலை செய்துகொள்கிறவர்கள் கைக்கொள்வது அபின் என்று சொல்வதுண்டு. வயிறு காலியாக இருக்கும்பொழுது இந்த விஷம் துரிதமாக வேலை செய்யும்.

குறிகள்: (1) தலைவலி, சோர்வு, மயக்கத் தூக்கம். (2) கண்ணில் மணி குறுகிப்போவது; இறக்கும் தறுவாயில் மட்டும் கண்ணில் மணி அகன்றுவிடும். (3) உடல் சில்லிட்டு, முகம்

வெளுத்தாவது அல்லது கறுத்தாவது போகும். (4) கைநாடி வேகமாகவும், பலம் குறைந்தும், தவறியும் அடிக்கும். (5) மூச்சுக் குறைந்து, சத்தம் அதிகரித்து முறை தப்பிக் கடைசியாக நின்று விடும். (6) தசைகள் செயலற்றுக் கிடக்கும்.

சிகிச்சை: வயிற்றை நன்ருகக் கழுவ வேண்டும். வாந்தி எடுக்கும் மருந்துகள் கொடுப்பது பயன்படாது. பொட்டாஷ் நீல உப்பை, ஒரு வீசம் தண்ணீருக்கு ஒரு நெல்லெடையாகக் கலந்து, குழாய் மூலம் செலுத்தி, வயிற்றை நன்ருகக் கழுவிவிட வேண்டும். பொட்டாஷ் நீல உப்புக் கிடைக்காவிட்டால் துரிசுப் பொடியைக் கலந்து, உபயோகப்படுத்தலாம். கடுகு அல்லது உப்பைத் தண்ணீரில் கரைத்து, ஏராளமாகக் கொடுத்து வாந்தி எடுக்கச் செய்யலாம். வயிறு கழுவக் குழாய் இல்லாவிட்டால் பொட்டாஷ் நீல உப்புத் தண்ணீரை நிறையக் குடிக்கச் செய்து, தொண்டையில் விரல் விட்டு வாந்தி எடுக்கச் செய்யலாம். நோயாளியைத் தூங்கவிடக்கூடாது. தட்டி எழுப்பியோ, கிள்ளியோ ஏதாகிலும் செய்து தூங்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சூடான காபியைக் குடிப்பதற்குக் கொடுக்க வேண்டும். அட்ரோபின் ஸல்பேட் $\frac{1}{50}$, $\frac{1}{100}$ க்ரெயின் அளவு ஊசியில் ஏற்றிக் குத்துவது அபினி விஷத்துக்கு மாற்று மருந்து.

அலரி விதை

சில பிராந்தியங்களில் கிராமங்களில் அலரி விதையைத் தற்கொலை செய்துகொள்வதற்கு உபயோகப்படுத்துகிருர்கள்.

குறிகள்

(1) வாந்தி, வாயில் நுரை தள்ளல், ஆராட்டம்.
(2) நாடி ஒடுங்கி மெள்ளப் போகும்.
(3) மூச்சு வேகமாக இருக்கும்.
(4) கைகள் நடுக்கமும், பிறகு உடல் விறைப்பும், வலிப்பும் ஏற்படும்.

சிகிச்சை: வாந்தி எடுக்கச் செய்யும் முறைகள், வயிற்றைக் கழுவுவது முதலியன. எட்டித் திராவகம் பத்துச் சொட்டைத் தண்ணீரில் கலந்து கொடுப்பது இதற்கு மருந்து. வெள்ளை மருதுச் சூரணமும் கொடுத்து இருதயத்துக்குச் சக்தி அளிக்க வேண்டும். அவசியமானுல், உயிர்ப்புத் தூண்டல் செய்ய வேண்டும்.

ரஸ பாஷாணங்கள்

பாதரஸ செந்தூரம், சவ்வீரம், ரஸகர்ப்பூரம், ஜாதிலிங்கப் பஸ்மம் முதலிய விஷங்களினுல் ஏற்படும் குறிகள், வெள்ளைப் பாஷாணத்துக்கு ஏற்படும் குறிகளைப்போல் இருக்கும். நாக்கு வெண்மையாகவும் சுருங்கியும் இருக்கும். மரணம்

சீக்கிரம் ஏற்படும். முன் சொல்லியது போலவே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். வயிற்றைக் கழுவமுடியாது. கோழிமுட்டை யின் வெள்ளைக்கருவும் பாலும் கொடுக்க வேண்டும்.

அழுகு மாமிசம்

அழுகிப்போன மீனிலும் மாமிசத்திலும் ஒருவித விஷ க்ஷாரத் தகையம் உண்டாகும். இதை உட்கொள்வதனுல் வாந்தி பேதியைப் போன்ற குறிகள் உண்டாகும். நாக்குக் கறுத்துக் காய்ச்சலும் வரும்.

சிகிச்சை: வாந்தி பேதிக்குச் செய்யும் சிகிச்சை: **பூரம்** (Calomel) $\frac{1}{8}$ நெல்லெடைவீதம் மணிக்கு மணி கொடுத்து வர வேண்டும். இருதயத்துக்குத் தூண்டுபலம் கொடுத்து வருவ துடன் கைகால்களுக்குச் சூடு கொடுப்பது, நாளங்களின் மூலம் உப்பு நீர் செலுத்துவது முதலிய முறைகளை அநுசரிக்க வேண்டும்.

அத்தியாயம் 9

எலும்பு முறிவு—மூட்டு மக்களிப்பு

திடீரென விழுவதாலும் அடிபடுவதாலும் பிடித்து இழுப்ப தாலும் எலும்பு முறிவு ஏற்படக்கூடும். மேலே மூடியிருக்கும் தோல் அறுபடாமலும், இவ்வாறு வெளிக்காயம் ஒன்றும் ஏற்படாமலும் உள் இருக்கும் எலும்பு மாத்திரம் குறுக்கே ஒடிந்து போகுமாளுல் இதற்குச் **சாதாரண முறிவு அல்லது கேவல முறிவு** என்று பெயர். அப்படி இல்லாமல் ஒடிந்த எலும்பைப் பற்றிய வெளித்தோலும் காயப்பட்டு அதனுல் எலும்பு முறி வுக்கும் வெளிக்காற்றுக்கும் சந்தி ஏற்பட்டால், அத்தகைய எலும்பு முறிவுக்குச் **சிக்கல் முறிவு** என்று பெயர். எலும்பு முழுவதும் குறுக்கே ஒடிந்துவிட்டால் அதற்கு **முழு முறிவு** என்றும், கொஞ்சம் ஒடிந்தும் வளைந்தும் இருந்தால் அதற்குக் **குறை முறிவு** என்றும் பெயர். ஒரே எலும்பு இரண்டு மூன்று இடங்களில் ஒடிந்தோ அல்லது ஒரே சமயத்தில் பல எலும்பு கள் ஒடிந்தோ போனுல் அதற்குக் **கூட்டு முறிவு** என்று பெயர். எலும்பு நொறுங்கிப் போகுமாளுல் அது **நொறுங்கு முறிவு** என்று சொல்லப்படும். எலும்பு முறிவைக் கவனிப்பதற்கு முன்பாக, எப்படி இந்த விபத்து ஏற்பட்டது என்பதைக் கவ னிக்கவேண்டும். தடியடி முதலியவற்ருல் ஏற்பட்டதா, விழுந்ததனுல் ஏற்பட்டதா, விழும்பொழுது கையை ஊன்றிய தாலா, கால் சறுக்கியதாலா என்பது தெரிந்தால் அதிலிருந்து முறிவு எவ்வகையாக இருக்குமென்று ஊகிக்கலாம். உள்ளே எலும்பு முறிந்திருந்தால் அடியிற் கண்ட குறிகள் காணப் படும்.

(1) முறிந்த இடத்தில் தாங்க முடியாத வலி.

(2) வீக்கம்.

(3) அடிபட்ட அங்கம் செயலற்றுப் போதல்.

(4) அங்கத்தின் நீளம் குறைதல் அல்லது கூடுதல், உருவம் மாறுதல்.

(5) ஒடிந்த எலும்புகள் ஒன்ருேடு ஒன்று உராயும் சத்தம்.

(6) நரம்புக் குலேவு.

ஒடிந்த இடத்தில் ரத்தம் உள்ளே கசிந்து தசையில் வீக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டால் எலும்பு முறிவு வீக்கத்திற்குள் மறைந்து, கண்டறிவது கஷ்டமாகும்.

முறிவுச் சிகிச்சையில் முக்கியமான அம்சங்கள்

(1) ஒடிந்த எலும்புகளை அசைவு ஆட்டம் இல்லாமல் செய்வது.

(2) ஒடிந்த முனைகளைச் சரியாகப் பொருத்தி வைத்து, அவை ஒன்று சேரும் வரையில் அசையாதபடி அமைத்துக் கட்டல்.

(3) சேர்ந்த பிறகு ஒட்டிய எலும்பு பழையபடி உபயோகப்படுமாறு பழக்குவது.

ஒடிந்து ஒன்றன்மேல் ஒன்ருக ஏறிக்கொண் டிருக்கும் எலும்பை நேராக இழுத்து வைத்துக் கட்ட வேண்டும். பிறகு வைத்தியரிடம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். முறிவு ஏற்பட்ட வுடனே இதைச் செய்தால் நல்ல பலன் உண்டு. காலதாமதப் பட்டால் ரத்தம் சுரந்து, வீக்கமும் வலியும் அதிகரித்து, எலும்பு களை நேராக இழுத்து வைப்பது கடினமாகப் போகும். இவ்வாறு வீக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டால் வைத்தியர்களைக் கொண்டுதான் சரிப் படுத்த வேண்டும். விபத்து ஏற்பட்ட இடத்திலிருந்து வைத்திய ரிடம் போகும் வரையில் ஒடிந்த எலும்புகளுக்குச் சேதம் இல்லா மல் காப்பாற்ற வேண்டும்; சிம்பு வைத்துக் கட்ட வேண்டும். வைத்தியரிடம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும், முக்கியமாக, எலும்பு முறிவு, மூட்டு மக்களிப்பு இவை இரண்டின் குறிகளும் சிகிச்சைகளும் நன்ருகத் தெரிந்தபோதிலும் இவ்விரண்டு நோய் களையும் தகுந்த வைத்தியர் மூலம் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். தற்காலம் இவ்விரண்டு நோய்களின் ஒவ்வொரு நுண்ணிய சின்னமும் எக்ஸ்ரே (Xray) மூலம் விசதமாகக் கண்டு பிடிக்கப்படுகிறது. அம்மாதிரி தெரிந்த பிறகு அதற்குத் தகுந்த படி சிசிச்சை செய்ய முடிகிறது. தவிரவும் சிகிச்சை சரியாக இருக்கிறதா என்று மறுமுறை எக்ஸ்ரே மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம். இம்மாதிரி செய்வதால், முறிவு கூடியபின் விகார மான கோணலாகக் கூடுதல், நரம்புப் பிடிப்புப் போன்ற தீமை கள் இல்லாமல் செய்துகொள்ளலாம்.

சிம்பு கட்டுவதற்குச் சாதனங்கள்

(1) தென்னை அல்லது பனை மட்டைகள், (2) பாக்குப் பட்டை, (3) மூங்கிற் பட்டை, (4) குடை, கைக்கம்பு, (5) ஒடிந்த ஜாதிக்காய்ப் பலகைகள், (6) பச்சை மரத்தில் விரல் பருமனுக்குள்ள குச்சிகள், கிழிந்த கந்தைகள், சவுக்கங்கள், வேட்டிகள் முதலியவையும் பஞ்சும் தேவை.

சிம்புகள் வைத்துக் கட்டும் முறை

சிம்புகள் கை கால் எலும்புகள் முறிவுக்குத்தான் உபயோ கப்படும். இரண்டு மூட்டுகளுக்கு நடுவில், (1) எங்கே முறிந்தா லும், வைத்துக் கட்டும் சிம்பு, மேலும் கீழுமுள்ள மூட்டுகளைத் தாண்டி நீட்டியிருக்க வேண்டும்.

(2) சிம்புகளுக்கும் எலும்புக்கும் மத்தியில் துணி, பஞ்சு முதலியவற்றை மடித்து வைத்து, மேடு பள்ளம் இல்லாமலும், மிருதுவாகவும் செய்து, துணிகளிலிருந்து கிழிக்கும் நாடாக் களைக் கொண்டு அசையவிடாதபடி கட்டி வைக்க வேண்டும்.

(3) இரண்டொரு சிம்புகளை இவ்வாறு தயாரித்த பிறகு ஒடிந்து போன பாகத்தை மெதுவாக எடுத்துச் சிம்பின்மேல்

வைத்துப் பிறகு துணிகளை இரண்டு அங்குல அகலத்திற்கு, தேவைக்குத் தகுந்தபடி ஐந்து அடி நீளம் வரையில் கிழித்துச் சுருளாகச் செய்து வைத்துக்கொண்டு, சிம்பையும் எலும்பையும் சேர்த்து அதிகமாக இறுக்காமலும், ஆனுல் நழுவி ஆட்டம் கொடுத்து விழுந்துவிடாமலும் கட்ட வேண்டும். கேவல முறிவு களுக்குச் சிம்பு வைத்துக் கட்டும்பொழுது எலும்பு ஒடிந்திருக் கும் இடத்தில் கட்டு வராதபடி சாத்தியமானவரையில் பார்த் துக் கட்ட வேண்டும். முறிவுக்கு மேல்மூட்டும் கீழ்மூட்டும் அசையாதபடி கட்ட வேண்டும்.

(4) கால் ஒடிந்துவிட்டால், நன்ருக இருக்கும் மற்ருெரு காலைச் சிம்புபோல உபயோகப்படுத்திப் பிறகு உதவி கிடைக்கும் இடத்துக்குக் கொண்டுபோய் அதற்குமேல் தேவையானதைச் செய்யலாம்.

(5) கட்டின் பலத்தால் கட்டுக்குக் கீழ் இருக்கும் நாடித் துடிப்பு மறையக்கூடாது.

சில சமயங்களில் ஒடியும் வேகத்தில் முனைகள் ஒன்றுக்குள் ஒன்று பாய்ந்து புதைந்துவிடுவது உண்டு. இத்தகைய புதைந்த முறிவுகளில் சிம்பு வைத்துக் கட்டி, வைத்தியரிடம் கொண்டு போவதைத் தவிர வேறு விதத்தில் உடன் உதவி கொடுக்க முடியாது.

வீக்கத்தை வடியச் செய்யும் முறைகள்

வெளியில் காயம் இல்லாத முறிவுகளுக்குச் சிம்பு கட்டிய பிறகு குளிர்ந்த தண்ணீரில் துணியை நனைத்து, ஈரத்தோடு வீக்கத்தின் மேல் போட்டு அடிக்கடி காயக் காயக் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஊற்றி வைக்க வேண்டும். ஈரக் களிமண்ணை நன்ருகத் தண்ணீர் ஊற்றி, நல்ல களிபோலச் செய்து மெல்லிய துணியில் பரப்பி, வீக்கத்தின் மேல் ஈரமாகவும் வைக்கலாம். இரண் டொரு நாட்களில் வீக்கமும் வலியும் குறையும். உடலில் இருக் கும் இயற்கைப் பாதுகாப்புச் சக்தியினுல் இருபத்து நான்கு மணி நேரத்திற்குள் ஒடிந்த எலும்புகள் சேர வேண்டிய வேலை ஆரம்பமாகிவிடும். ஆகையால் எவ்வளவு சீக்கிரம் வீக்கம் வடியக் கூடுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் வடிய வைக்க வேண்டும். ஒடிந்து போன எலும்புகளை நேராக்கி, மறுபடியும் நல்ல சிம்புகளைத் தயாரித்து, மூன்று அல்லது நான்கு வாரங்களுக்கு விடாமல் கட்டி வர வேண்டும். சிம்பு கட்டி நாற்பத்தெட்டு மணி நேரத் துக்குப் பிறகு, கட்டை ஒரு தரம் அவிழ்த்துப் பார்க்க வேண் டும். எலும்புகள் மூட்டுகளில் அழுத்தாமல், இறுகக் கட்டி யிருந்தால் அதனுல் ஏற்பட்டிருக்கும் சுரசுரப்பு முதலியவற்றை யும் பரிசோதித்து, கையால் மெதுவாகத் தடவிக் கொடுத்துத் திரும்பவும் சிம்பு வைத்துக் கட்ட வேண்டும். ஒரு வாரத்திற் குப் பிறகு, அப்போதைக்கப்போது, அதாவது இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு தரமாவது கட்டை அவிழ்த்துக் கையால் கால் மணி நேரத்துக்குக் குறையாமல் நீவிக் கொடுக்க வேண்டும். எலும்புகள் தாற்காலிகமாகச் சேர்வதற்குக்கூட எட்டு வாரங் கள் ஆகும். எலும்பு மூட்டுகள் ஒடிந்தால் நான்காவது நாள்

நோயாளியைக்கொண்டே மூட்டை நீட்டி மடக்கப் பழக்க வேண்டும். பிறகு இப்படித் தினந்தோறும் செய்ய வேண்டும்.

கலப்பு முறிவு ஏற்பட்டால் வெளிப் புண்ணின் மூலம் நோய்க் கிருமிகள் உட்புகாமலும், தொத்து ஏற்படாமலும், நன்ருகக் கழுவி, தொத்து நீக்கிகளை உபயோகப்படுத்திப் புண்ணைப் பாதுகாப்பதுடன் எலும்பையும் அசையாமல் பொருத்தி வைக்க வேண்டும்.

எலும்பு முறிவு வகைகள்

காரை எலும்பு முறிவு: எதிர்பாராமல் கீழே விழும்பொழுது கையைத் தரையில் ஊன்றுவதனுல், விழுந்த வேகம் கையின் வழியாகக் காரை எலும்பின்மேல் தாக்கி, மத்தியில் ஒடிந்து போகிறது. சில சமயங்களில் எலும்பின்மேல் நேராக விழும் அடியினுலும் இது ஏற்படும்.

குறிகள்:

(1) எந்தப் பக்கத்து எலும்பு ஒடிந்திருக்கிறதோ அந்தப் பக்கத்துக் கையைத் தலைக்கு மேலே தூக்க முடியாமல் போகும்.

(2) காரை எலும்பு மேலாக இருப்பதனுல், கையால் தடவிப் பார்த்தாலே ஒடிந்திருக்கும் இடம் தென்படும். அநேகமாக நடு மத்தியில்தான் முறிவு ஏற்படும்.

(3) ஒடிந்த பக்கத்துத் தோள் மூட்டு முன்புறம் சாய்ந்து, மார்பின் மையத்துக்கும் அதற்கும் உள்ள இடைவெளி குறுகி நிற்கும்.

(4) காரை எலும்பு ஒடிந்திருந்தால், நோயாளி ஒடிந்த எலும்பின் பக்கத்து முழங்கையை மற்றக் கையால் தாங்கிக் கொடுத்துத் தலையையும் அந்தப் பக்கம் சாய்த்துக்கொள்வான்.

சிகிச்சை: துணியைச் சர்க்கரைப் பொட்டல வடிவாகப் பெரிதாகச் சுருட்டி, முறிந்த எலும்பின் பக்கத்து அக்குளில் வைத்து, மேல்கை எலும்பைப் பின்னுக்கு இழுத்து அதன்மேல் அழுத்தி வைத்து, உடலோடு சேர்த்துக் கட்டிவிட வேண்டும். கழுத்தில் துணித்தூளி கட்டி, அதில் முன் கையையும் முழங்கையையும் தாங்க வைக்க வேண்டும். இம் மாதிரி நான்கு வாரத்துக்குக் குறையாமல் கட்டியிருக்க வேண்டும்.



மேல்கை எலும்பு முறிவு: அநேகமாக இந்த விபத்து நேராக அடிபடுவதால் ஏற்படுகிறது. தோளைத் திருப்ப முடியாது. முறிந்த கை, குட்டையாகிவிடும். இந்த எலும்பு மூன்று இடங்களில் முறியக்கூடும். மேற் பகுதியிலும் மத்தியிலும் கீழ்ப் பகுதியிலும் ஒடியலாம்.

மேற் பகுதியில் முறிந்தால்: முறிந்த பக்கத்து முழங்கையைக் கீழே பிடித்து

இழுத்துக் கையால் ஒடிந்த இடத்தைத் தடவிப் பார்த்துக் கொண்டு, ஒடிந்த எலும்புகளை நேராக்க வேண்டும். பிறகு அந்தப் பக்கத்து முழங்கையை மடித்து, எதிர்ப்பக்கத்துத் தோள் பட்டைக்குத் தூக்கி ஒடிந்த பக்க மணிக்கட்டை மார்போடு சேர்த்துக் கட்ட வேண்டும். ஒடிந்த பக்கத்து முழங்கை நன்ருகத் தொங்கும்படி விட்டுவிடவேண்டும். நாலைந்து நாட்களுக்குப் பிறகு தினம் தோள்பட்டையையும் ஒடிந்த எலும்பையும் தடவிக் கொடுக்க வேண்டும். ஒரு வாரத்துக்குப் பிறகு தோள் பட்டையை மெதுவாகத் தூக்கி, இறக்கி, அசைக்கப் பழக்கம் கொடுக்க வேண்டும்.

எலும்பு நடு மையத்தில் முறிந்தால்: மூன்று அங்குல அகலத்துக்குக் குறையாதபடி இரண்டு சிம்புகளைத் தயாரித்து, அதை நேர்க்கோணமாக ட மாதிரி பிணைத்துக் கைக்கு உட்புறத்தில் சரியானபடி மேடு பள்ளம் இல்லாமல் பஞ்சு அல்லது மெல்லிய கந்தைகளை வைத்து, அக்குள் முதல் மணிக்கட்டு வரையில் சேர்த்துக் கட்ட வேண்டும். மற்ருெரு சிறிய சிம்பை மூன்று அங்குல அகலத்தில் தயாரித்து, ஒடிந்த எலும்பின் வெளிப்பக்கத்தில் தோள்பட்டை முதல் முழங்கை வரையில் வைத்துக் கட்ட வேண்டும். கட்டு உட்பட அந்தக் கையைத் தூளி கட்டிப் போடவேண்டும்.



எலும்பு அடிப்பாகத்தில் முறிந்தால்: முன்கை குட்டையாகி மடங்கி முழங்கையை நேர்கோணமாக வைத்துக்கொண்டிருப்பான். முழங்கை பின்புறமாக நீட்டியிருப்பது போலக் காணப்படும்; முழங்கைக்கு முன்புறத்தில் ஒடிந்த எலும்பின் மேல்துண்டு முழங்கையின் உட்புறத்தில் நீட்டிக்கொண்டிருப்பது தெரியும். முழங்கை மூட்டு நகர்ந்துவிட்டது போல இருக்கும். இந்த முறிவுக்குச் சிம்புகள் தேவையில்லை. வீக்கம் வடிய வடிய முழங்கையை மடக்கிக் கையை எதிர்த்த தோள் பட்டை வரையில் போகும்படி செய்து, அப்படியே மார்போடு சேர்த்துக் கட்டவேண்டும். வீக்கம் வடியும் வரையில் சிம்பு கட்ட வேண்டிய அவசியம் இருந்தால், கட்ட வேண்டும்.

இந்த முறிவுக்குக் கூடிய சீக்கிரம் மூட்டை நீட்டி மடக்கிப் பழக்க ஆரம்பம் பண்ண வேண்டும். நோயாளி தானே நீட்டி மடக்கிப் பழகும்படி செய்ய வேண்டும்.

ஆரை எலும்பு முறிவு: இது அதனுடைய கீழ்ப் பாகத்தில் மணிக்கட்டுக்குச் சற்று மேலாக ஏற்படும். கீழே விழும் காலத்தில் உடலின் பாரம் திடீரென்று கைமேல் ஊன்றும்படி விழும்பொழுது இந்த விபத்து ஏற்படுகிறது. சில சமயங்களில் முன்கை எலும்பு இரண்டும் இந்த விபத்தில் அகப்பட்டுக்

கொள்ளலாம். அப்பொழுது எலும்பு குறுக்கில் முறியும். முறிந்திருக்கும் கீழ்ப்பக்கத் துண்டு, ஆரை எலும்பின் பின் புறத்தில் ஏறியிருக்கும். ஆரை எலும்பின் பக்கம் கை சாய்ந் திருக்கும். கையைத் திருப்பி நிமிர்த்த முடியாமல் போய் விடும்.

கையைக் குலுக்குவதுபோலக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டு நேரில் இழுத்து ஒடிந்த துண்டை நேர்ப்படுத்தி, பிறகு மூன்று அங்குலம் அகலமுள்ள சிம்பைத் தயாரித்து முழங்கை முதல் விரல்களின் அடிவரையில் நீட்டிக் கட்ட வேண்டும். சிம்பையும் கையுடன் தூளியில் தொங்கவிட வேண்டும். விரல்கள் கட்டுக்குள் அகப்படா வண்ணம் இருக்க வேண்டும். அடிக்கடி விரல்களை நீட்டி மடக்கிக்கொண் டிருக்க வேண்டும். ஒரு வாரத்துக்குப் பிறகு கட்டை அவிழ்த்து நீவி விடவேண்டும். மணிக்கட்டை நோயாளியே நீட்டி மடக்கச் செய்ய வேண்டும்.

கைகளில் சிறு எலும்புகளின் முறிவு: இந்தக் காயங்கள் நேராக விழும் அடியாலும், கிரிக்கெட் பந்து தாக்குவதாலும் ஏற்படக்கூடும். அடிபட்டவுடன் ரத்தம் கட்டிக்கொண்டு வீக்கம் ஏற்படும். குளிர்ந்த ஒத்தடம் கொடுத்து, ஈரக் களி மண் பற்றுப் போட்டு வீக்கம் வடிந்த பிறகு விரல்களை ஆட்ட முடியாமல் சிறிய சிம்புகளை வைத்துக் கட்ட வேண்டும். எலும்பு கூடிய பிறகு மற்ற எலும்பு முறிவுக்குச் செய்ய வேண்டிய சிகிச்சையை இதற்கும் செய்ய வேண்டும்.



துடை எலும்பு முறிவு: மேல் கை எலும்பு போல மூன்று இடங்களில் ஒடியக் கூடும். ஆனால் மேற் பாகத்தில்தான் அதிகமாக முறிவு ஏற்படும். ஒடிந்த எலும்பின் மேல்துண்டு முன்பக்கம் தூக்கிக்கொண் டிருக்கும். கால் நிற்க முடியாமல் செயலற்று இருக்கும். காலைத் திருப்ப முடியாது. ஒடிந்த கால் ஓர் அங்குலம் அல்லது ஒன்றரை அங்குலம் குட்டையாக இருக்கும். பாதம் வெளிப் பக்கம் திரும்பி, அதாவது குதிகால், ஒடியாத காலின் பாதத்தை நோக்கியும், விரல்கள் வெளி நோக்கியும் இருக்கும். வெறும் சுளுக்கு அல்லது அடிபட்ட காயமாக இருந்தால் காலுக்குக் கால் நீளம் குறையாது. எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டால் எலும்புத் துண்

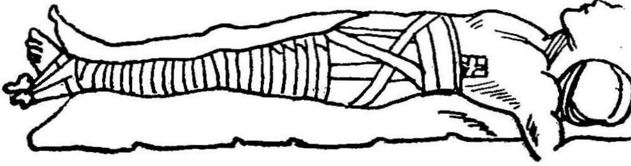
டுகள் ஒன்றன்மேல் ஒன்று ஏறி நீளம் குறைந்துபோகும். ஆகையால் இதைச் சரியாகக் கவனித்துப் பார்ப்பது அவசியம். அளவு எடுப்பதற்கு ஒரு நாடாவையோ கயிற்றையோ கொண்டு இடை எலும்பின் மேற்பாகத்தில் முன்பக்கம் இருக்கும் எலும்பின் முனையின்மீது ஒரு கோடியை வைத்து அழுத்திக்கொண்டு, கணுக்கால் உட்புறத்து மூட்டு வரையில் இரண்டு கால்களையும் ஒரே விதமாக அளந்தால், ஒன்றுக்கு ஒன்று உள்ள வித்தியாசத்தைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

சிகிச்சை: அக்குளிலிருந்து பாதத்துக்குமேல் அரை அடி நீண்டதாகச் சிம்பு தயாரிக்க வேண்டும்; இரண்டு மூங்கிற் பட்டைகளைச் சேர்த்துச் செய்யலாம். சிம்பின் அகலம் நாலு அங்குலம் இருக்க வேண்டும். சிம்பின் உட்புறம் மிருதுவாக

நீண்ட சிம்பு

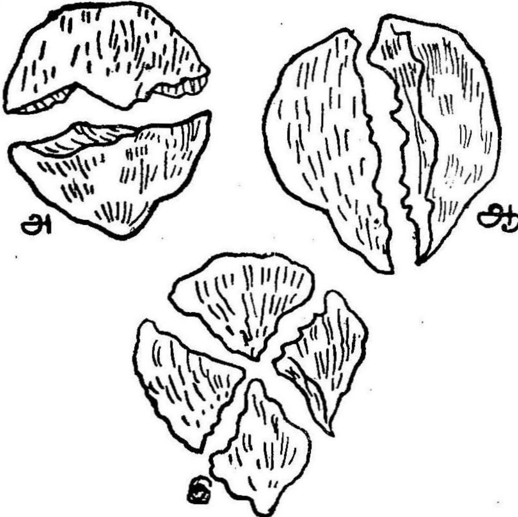
இருக்கப் பஞ்சடைத்துக் கட்ட வேண்டும். முக்கியமாக எலும்பு, முண்டுகளின் மேல் அழுந்தாமல் பஞ்சு வைத்துக் கட்ட வேண்டும். எலும்பு முறிவை நேர்ப்படுத்திய பிறகு இரு பக்கங்களையும் அளந்து பார்த்துச் சரியாக இருப்பின் பிறகு சிம்பைக் காலுக்கு வெளிப்புறத்தில் அக்குள் முதல் பாதத்துக்குக் கீழாக அரை அடி நீட்டியிருக்கும்படி வைத்து, முதலில் பாதத்தைச் சிம்போடு சேர்த்துக் கட்டிவிட்டு, அங்கிருந்து மேலே கட்டிக்கொண்டு போகவேண்டும். முழங்கால் வரையில் கட்டி, பிறகு ஒடிந்த துடை எலும்பு ஒழுங்காக இருக்கிறதா என்று நிச்சயித்துக்கொண்டு மேலே கட்ட வேண்டும். இடுப்பு வரையில் கட்டி நிறுத்திப் பிறகு வயிறு, மார்பு இவைகளோடு சேர்த்துப் பிணைக்கவேண்டும். அகலமான குங்கிலியப் பிளாஸ் திரியைக் கொண்டு சிம்பை உடலோடு இறுக்கிவிடலாம். பிறகு நேராக்கப்பட்ட எலும்புத் துண்டுகள் ஒன்றன்மேல் ஒன்று ஏறிக்கொள்ளாமல் காலில் பாரம் கட்டி, கட்டிற்காலில் ஓர் உருளையை அமைத்து, அதன்மேல் பாரம் தொங்கும்படி செய்ய வேண்டும். ஆறு பவுண்டு பாரம் போடலாம். இவ்வாறு கட்டியபோது உடல் கீழே இறங்காமல் இருப்பதற்காகக் கட்டிலின் கால் பக்கத்தை அரை அடி உயரம் தூக்கி வைக்க வேண்டும். அதிக நாட்கள் படுத்த படுக்கையாக இருக்க வேண்டுமாகையால் முதுகு, இடையின் பின்புறம், குதிகால் முதலிய இடங்களில் படுக்கைப் புண் வராமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். வாரம் ஒருமுறை கட்டைப் பிரித்துப் பார்த்து, நீவிக் கொடுத்து மறுபடியும் கட்ட வேண்டும். சுமார் எட்டு வாரங்களுக்குக் கட்டியிருக்க வேண்டும்.

ட எலும்பின் அடிப்பாகம் ஒடிந்தாலும் இதே முறையை ர்ள்ள வேண்டும். அடிப்பாக முறிவுகளில் ஒடிந்த எலும்பு கூடினவுடன் சிம்பின் நீளத்தைக் குறைத்துவிடலாம். முழங்காலேச் சற்று மடக்கி வைத்தும் கட்டலாம்; காலேத் தாங்கத் தலேயணேகளும் வைக்கலாம்.



சிம்போடு சேர்த்துக் கட்டுதல்

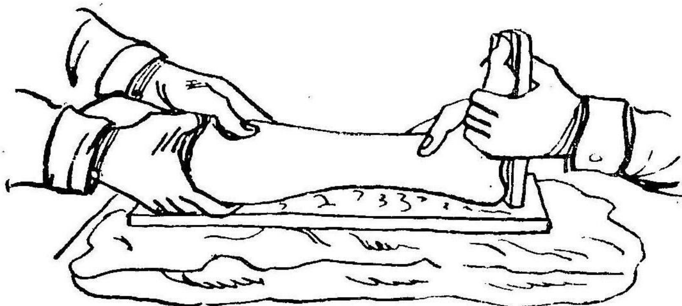
முழங்கால் சில் முறிவு: திடீரென்று பலம் செலுத்திக் காலே உபயோகிப்பதனுலாவது உயரத்திலிருந்து விழுந்து முழங்கால் அடிபட்டாலாவது முழங்கால் சில் உடையும். காலேப் பலமாக உபயோகிப்பதனுல் முழங்கால் சில் உடைந்தால், அது குறுக்கில் இரண்டு துண்டாக ஒடிந்துபோகும். சில்லின்மேல் அடியோ உடல் பாரமோ விழுந்து முறிவு ஏற்பட்டால் மூன்று நான்கு துண்டுகளாகவும் முறிந்துவிடும். சில் உடையும்பொழுது, உடைந்த ஒலி நோயாளிக்குத் தெரியும். எழுந்திருக்கவோ



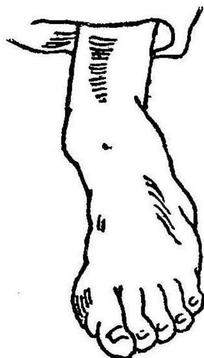
முழங்கால் சில் முறிவு: அ. குறுக்கே. ஆ. நீளவாட்டில். இ. துண்டுகளாக முறிதல்.

உட்காரவோ முடியாது. தடியைப் பற்றிக்கொண்டு நின்ருலும் அடி எடுத்து வைக்க முடியாது. முழங்கால்களில் ரத்தம் சுரந்து வீக்கம் ஏற்படும்.

சிகிச்சை: இதற்குக் குத்துக்கால் சிம்பு வேண்டும். பாதத்தைத் தாங்கி அசையாமல் நிறுத்தக் குத்துக்கால் உதவும்;



சிம்பின் அடிப்பாகம் கால், முழங்கால், துடை இவைகளை அடிப்புறம் தாங்கும். பாதத்தை ஆடாமல் வைத்துப் பிறகு முழங்கால் வீக்கம் வடிவதற்கான வழிகளைச் செய்ய வேண்டும். வீக்கம் வடிந்தவுடன் முழங்கால் சில்லையும் சிம்போடு சேர்த்துக் கட்ட வேண்டும். எட்டு வாரம் கட்டு இருக்க வேண்டும். மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு தரம் முழங்காலை நீவிக் கொடுக்க வேண்டும். முறிந்த எலும்பு கூடுவதற்குள் முழங்கால் மூட்டு இறுகிப் போகும். எலும்பு கூடிவிட்ட பிறகு காலை மடக்கி நீட்ட ஆரம்பிப்பதில் அநேகமாகப் பயன் இராது. ஆகையால் நோயாளிகள் எவ்வளவு சீக்கிரமாகக் காலைத் தாங்களே நீட்டி மடக்கும் பழக்கத்தை ஆரம்பிக்கிருர்களோ அவ்வளவுக்கு நல்லது. ரண வைத்தியர்களைக் கொண்டு விபத்து ஏற்பட்டவுடனே வெள்ளிக் கம்பிகளினுல் முறிந்த எலும்பைக் கட்டிவிட்டுக் கூடிய சீக்கிரம் மூட்டை நீட்டி மடக்கப் பழக்குவது சிறந்த முறை.



கெண்டைக்கால் எலும்பு முறிவு: அநேகமாக, கெண்டைக்கால் எலும்பு நடுவில் முறியும்; எலும்பின்மேல் நேராக விழும் அடியால் சாதாரணமாக ஏற்படும். எலும்பு முறிந்து போயிற்ரு இல்லையா என்பதை எளிதில் தெரிந்துகொள்ளலாம். குதிரைமுக எலும்பு தோலுக்கு அடியில் மேலாக இருப்பதால் ஒடிந்த இடத்தை அறிவது சுலபம்.

சிகிச்சை: முழங்கால் சில் உடைந்தால் என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதே முறை

யைத்தான் இதற்கும் மேற்கொள்ள வேண்டும். சிம்புகளை மூன்று பக்கத்திலும் சேர்த்துப் பெட்டிபோலச் செய்து, பாதத்துக்கு உதைவாகக் குத்துக்கால் சிம்பும் வைத்துப் பெட்டியின் உட்புறத்தைப் பஞ்சுவைத்து மிருதுவாக்கிக் காலைப் பெட்டிக்குள் வைக்கவேண்டும். பெட்டிச் சிம்பு முழங்கால் மூட்டுக்கு மேலாகப் போக வேண்டும்.

கணைக்காலுக்கு அண்டையில் இந்த எலும்பு முறியலாம். இதற்குச் செய்ய வேண்டியதும் மேலே சொல்லியது போலத்தான். சில சமயங்களில் இந்த முறிவு கணைக்கால் மூட்டுக்குள்ளும் போகக்கூடும். அப்படி ஏற்பட்டால் அடிக்கடி மூட்டை நீட்டி மடக்க வேண்டும்.

விலா எலும்பு (பழு): அடிபட்டோ அல்லது கீழே விழும்பொழுது விலாப்புறத்தில் பாரம் தாக்கியோ முறிவு ஏற்படலாம். கூட்டத்தில் அகப்பட்டுக்கொண்டு மார்புக்கூடு நொறுங்கிப் போகலாம். மிகவும் வளைவுள்ள ஐந்தாம் ஆறும் ஏழாம் விலா எலும்புகள் ஒரு புறத்திலோ இரு புறத்திலுமோ ஒடிந்து போகலாம். எலும்பு முறிந்த இடங்களில் வலி அதிகமாக இருக்கும். மூச்சு விடும்போது கரகரவென்று உராய்வதனால் ஒடிந்த முனைகளைக் கண்டுகொள்ளலாம். படுகாயமாக இருந்தால் நுரையீரல், நுரையீரல் உறை இவைகளில் ஒடிந்த எலும்பின் முனைகள் பாய்ந்து வாய்வழியாக ரத்தம் வரும். இருமும்போது ஒடிந்த இடத்தில் வலி உண்டாகி ரத்தம் கக்கும். நுரையீரல் கொதிப்பு ஜுரமும் ஈரலுறைக் கடுப்பும் ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை: நடமாடாமல் படுத்திருக்க வேண்டும். குங்கிலியப் பிளாஸ்திரியை ஒன்றரை அங்குல அளவுக்குக் கிழித்து நடு மார்பில் கீழிருந்து ஆரம்பித்து அடிபட்ட விலாவைச் சுற்றிக் கொண்டுபோய் நடு முதுகெலும்பு வரையில் இழுத்து ஒட்டவேண்டும். இதே அளவில் மற்றொரு பிளாஸ்திரியைத் தயாரித்து, முதலில் போட்ட பிளாஸ்திரியின்மேல் அகலத்தில் பாதி மூடுமாறு முன்மாதிரியே சுற்றி ஒட்டவேண்டும். இம்மாதிரியாகவே அக்குள் வரையில் ஒன்றன்மேல் ஒன்றாக ஒட்டி, விலாப்புறத்துக்கு அசைவு உண்டாகாமல் செய்ய வேண்டும். நுரையீரல் காய்ச்சல் முதலியவை வந்தால் வேண்டிய சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

மண்டை ஓட்டு முறிவு: தலைகீழாக விழுவதாலும் தடியடிகளாலும் வேறு விபத்துக்களாலும் மண்டை ஓடு உடையக்கூடும். மண்டை ஓட்டில் சிறு பிளவு ஏற்படலாம்; அல்லது உடைந்த இடத்தில் எலும்பு உள்ளே அமிழ்ந்துபோகவும் கூடும். முறிந்த பாகங்களை நேராக வைக்க முடியாது. வெளியிலுள்ள காயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். மயக்கம், மூர்ச்சை, பேரதிர்ச்சி, நரம்பு அதிர்ச்சி இவைகள் உண்டானால், அதற்கு வேண்டியவற்றைச் செய்ய வேண்டும். நோயாளியைப் படுக்கையில் அசையாமல் வைத்திருக்க வேண்டும். படுக்கையறை இருட்டாக இருக்க வேண்டும். திரவ ஆகாரம் தவிர வேறு உணவு கொடுக்கக்கூடாது, பால், கஞ்சி, காபி, ஆரஞ்சுப் பழ

ரஸம், தண்ணீர் இவைகளே கொடுக்கலாம். தலைக்குப் பனிக் கட்டி அல்லது ஈரத்துணி முதலியவற்றால் குளிர்ச்சி உண்டு பண்ண வேண்டும். குடலைப் பேதி மருந்துகளாலாவது குடல் கழுவியினாலாவது சுத்தமாக வைக்க வேண்டும்.

முதுகுத் தண்டு முறிவு: இந்த விபத்து நேரிட்டால் முதுகுத் தண்டிலுள்ள முள்ளெலும்பு முறிவதுமட்டுமல்லாமல் இடம் விட்டும் நகர்ந்துவிடும். முதுகுத் தண்டின்மேல் உள்ள நான்கு முள்ளெலும்புகளில் ஏதாவது முறிந்தால் உயிர் பிழைப்பது அரிது. மூளை முகிழியில் காயம் ஏற்பட்டால் கொஞ்ச நாள் கழித்து மரணம் ஏற்படும். முதுகின் அடிப்பாகத்தில் முக் கோண முள்ளெலும்பு முறிந்தால் நீர் இறங்காமலும், மலம் போகாமலும், கால்கள் செயலற்றும் போய்விடும். முதுகுத் தண்டின் எலும்புகள் முறியுமானால் உயிர் பிழைப்பது மிகவும் கடினம்.

சிகிச்சை: படுக்கையில் அசையாமல் வைத்திருக்க வேண்டும். படுக்கைப் புண் வராமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். மலமும் நீரும் அடைபட்டுப் போனால் பரிகாரம் செய்ய வேண்டும். ஆனால் உள்ளுக்கு மருந்து கொடுப்பதில் பயனில்லை. குழாய்தான் உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

மூக்கு எலும்புகள் முறிவு: இது கீழே விழுவதாலும், நேரில் அடிபட்டும் ஏற்படலாம். மூக்கு எலும்பு ஒடிந்தால் மூக்குச் சப்பையாகி ரத்தம் பெருகும். மூக்கெலும்பு அதிகமாக நொறுங்கி அழுந்திவிட்டால், ரணவைத்தியனைக் கொண்டு ஒடிந்த துண்டுகளை எடுத்துவிட வேண்டியது அவசியமாகும். மூக்கு வீக்கத்துக்குக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்த துணி அல்லது குளிர்ந்த களிமண் பற்றுப் போடலாம். மூக்குத் தண்டு அழுந்திப்போனால் அதை மெதுவாகத் தூக்கி விடலாம்.



தாடை எலும்பு முறிவு: இது குப்புறக் கீழே விழுவதால் மோவாய்க் கட்டையின்மேல் பாரம் விழுந்து உண்டாகும்.

குறிகள்

(1) தாடையை அசைத்தால் ஒடிந்த இடத்தில் வலி உண்டாகும்.

(2) வாயில் ரத்தம் கலந்த எச்சில் வரும்.

(3) பல் வரிசையில் மேடு பள்ளம் ஏற்படும்.

(4) உள் வாயில் எலும்பு முறிந்த இடத்தில் செந்தோல் இருக்கும்.

(5) ஒடிந்த இடத்தில் எலும்புகள் உராயும்.

சிகிச்சை: முறிந்த எலும்பை நேராக வைத்து நாலு தலைப் புக்கொண்ட பட்டைத் துணியால் தலையின் மேலும், கழுத்துக்குப் பின்புறத்திலும் முடிந்து மோவாய்க்கட்டை ஆடாமல் கட்ட வேண்டும். கடைசிக் கடைவாய்ப் பல்வரை ரப்பர்க் குழாய் வைத்து அதன் வழியாக ஆகாரம் செலுத்த வேண்டும். வாயை அடிக்கடி உப்பு நீரால் அலம்ப வேண்டும்.

கை எலும்பு நொறுக்கம்: இது யந்திரங்களில் அகஸ்மாத்தாக விரல்களோ கைகளோ அகப்பட்டுக்கொள்வதால் ஏற்படுகிறது; தடியடிச் சண்டையில் அடிபடுவதாலும் ஏற்படும். வீக்கத்தை முன் சொல்லிய முறைகளால் வடித்துக்கொண்டு. பிறகு கை அசையாமல் அகலமான சிம்புகளைக்கொண்டு கட்ட வேண்டும்.

மக்களிப்பு: மூட்டில் கட்டுண்ட எலும்புகளில் ஏதேனும் ஒன்று எக்காரணத்தினாலாவது வகை தப்பி இழுக்கப்பட்டு இடம் பெயர்தலினால் மூட்டு மக்களிப்பு ஏற்படுகிறது.

குறிகள்

(1) மூட்டின் இயல்பான உருவம் மாறித் தோன்றும்.

(2) மூட்டின் இயக்கம் நின்று போகும்.

(3) மூட்டினின்று நழுவின எலும்பு இயல்பு தவறிய நிலையில் அமைந்திருக்கும்.

(4) மூட்டில் சம்பந்தப்பட்ட அவயவம் நீண்டு அல்லது குறுகியிருப்பதாகவும் காணப் படும்.

(5) அதிக வலி ஏற்படும்.

மக்களிப்பு நிகழ்ந்து அதிக நாள் ஆகிவிட்டால் நகர்ந்துபோன எலும்புடன், புரண்ட இடத்தில் உள்ள தசைகள் வளர்ந்து ஒட்டிக்கொள்ளும். தசைகள் குறுகிப்போய், மூட்டின் உருவமும் விகாரமடையும். ஆகையால் மக்களிப்பு ஏற்பட்டவுடன் தெரிந்தவர்களிடம் சிகிச்சை பெறவேண்டும். நழுவின எலும்பைச் சரியான ஸ்தானத்துக்குத் தள்ளி மூட்டைத் திருத்தி அமைக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தவுடன் வலி நின்று விடும். உடனே தேவையானதைச் செய்யாவிட்டால் நேரம் செல்லச் செல்ல மூட்டை ஒழுங்குபடுத்துவது மிகவும் கடினமாகும். சில சமயங்களில் வலியின் கொடுமை அதிகமாக இருக்குமாதலால் மயக்கம் கொடுத்து மூட்டைத் திருத்தி அமைக்க

வேண்டும். நேர் செய்த மூட்டுக்கு வேலை கொடுக்காமல் சில நாட்களுக்கு (ஒரு வாரத்துக்குக் குறையாமல்) வைக்க வேண்டும். அதற்குப் பிறகு தினசரி கொஞ்ச நேரம் மூட்டை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். முழு உபயோகத்துக்குக் கொண்டுவருவதற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வாரங்களாவது ஆகும்.

தாடை மக்களிப்பு: மோவாய்க்கட்டையில் அடி விழுந்தாலும் வாயை அளவுக்கு மிஞ்சித் திறந்தாலும், கொட்டாவி விடும்பொழுது அஜாக்கிரதையாக இருந்தாலும் தாடை மூட்டில் உள்ள எலும்பு இடம் பெயர்ந்து மக்களிப்பு ஏற்படும். உடல் மெலிந்தவர்களும் வயசு முதிர்ந்தவர்களும் கொட்டாவி விடும்பொழுது ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.



மக்களிப்பு ஏற்பட்டால் திறந்திருக்கும் வாயை மூட முடியாது. திறந்த வாயினின்று உமிழ்நீர் வழியும். கீழ்ப்பல் வரிசை, மேல் வரிசையைக் காட்டிலும் முன்வந்து நீண்டிருக்கும். பேசுவதற்கும் முடியாது. மூட்டை இருவிதத்தில் சரியான நிலைக்குக் கொண்டுவரலாம்.

(1) கட்டை விரல் பருமன் உள்ளவையும் ஓர் அங்குல நீளம் உள்ளவையுமான இரண்டு கட்டைகளைத் தயாரித்து ஒவ்வொரு கடைவாயிலும் வைக்க வேண்டும். இரு புறமும் வைத்துப் பிறகு நோயாளியின் பின்புறம் நின்று, தலையைப் பின்புறம் தாங்கிக்கொண்டு மோவாய்க் கட்டையை மேலே தள்ள வேண்டும். அப்படித் தள்ளினால் பல் இடுக்கில் இருக்கும் கட்டைகளின் மேல் நெம்பித் தாடை எலும்பு கீழே இறங்கித் தன் இருப்பிடம் சேரும்.

(2) இரண்டு கட்டை விரல்களில் துணியை நன்றாகச் சுற்றிக்கொண்டு நோயாளியை நாற்காலியில் உட்காரவைத்துத் தலையை ஆடாமல் பின்புறம் யாரையாகிலும் பிடித்துக் கொள்ளச் சொல்லிப் பிறகு கட்டை விரல்களைக்கொண்டு கீழே அமிழ்த்திப் பின்புறம் தள்ள வேண்டும்; வலது கட்டை விரலை இடது கடைவாயிலும், இடது கட்டை விரலை வலது கடைவாயிலும் வைத்து, மற்ற விரல்களால் தாடையின் வெளிப்புறத்தைப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் செய்தால், எலும்பு சடார் என்று இருப்பிடம் சேரும். சில நாட்கள்வரை வாயை அதிகமாகத் திறக்காமல் இருக்கவேண்டும்.

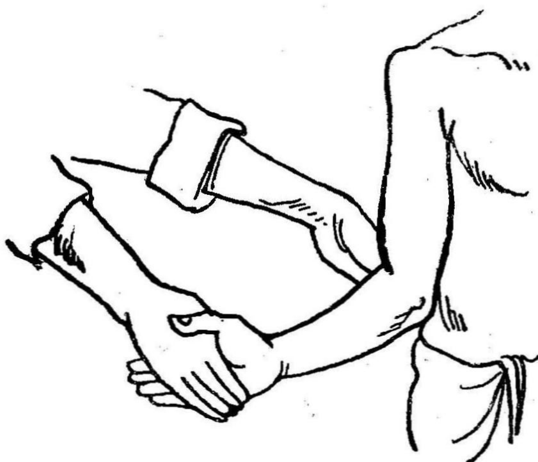
காரை எலும்புகள் மக்களிப்பு: காரை எலும்புகள் நெஞ்சு எலும்புடன் சேருமிடத்தில் உள்ள மூட்டு நழுவலாம். அப்படி

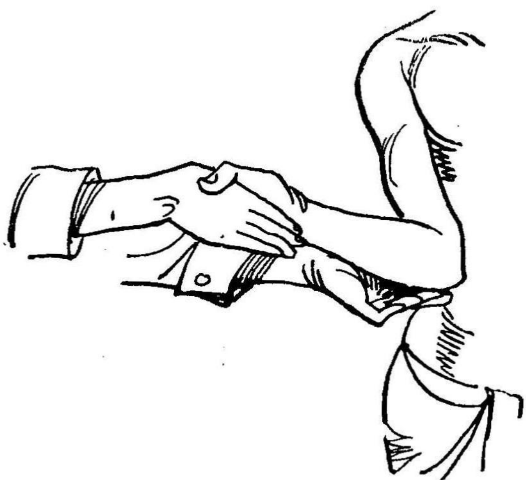
நேரிட்டால் காரை எலும்பு நெஞ்செலும்பின்மேல் ஏறியிருப்பது தெரியும். கையை உயரத் தூக்க முடியாது.



சிகிச்சை: நோயாளியின் பின்புறத்தில் நின்று கொண்டு முழங்காலை இரண்டு தோள்பட்டை எலும்புகளுக்கும் மத்தியில் முதுகுத்தண்டின்பேரில் வைத்துக்கொண்டு இரண்டு புஜங்களையும் பிடித்துப் பின்புறமாக இழுக்க வேண்டும். அப்படி இழுக்கும்போது முன்புறத்தில் மற்றொருவர் நின்றுகொண்டு மேலே தூக்கியிருக்கும் காரை எலும்பைக் கீழே அழுத்த வேண்டும். உடனே ஓர் அதிர்ச்சியோடு எலும்பு, மூட்டுக்குள் சேரும். இரண்டு வாரங்களுக்கு அந்தப் பக்கத்துக் கைக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்.

தோள் மூட்டு நழுவு: தோள்மூட்டு, கை தாராளமாகச் சுழல்வதற்காக விசாலமாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆகையால் இந்த மூட்டு அடிக்கடி நழுவும் தன்மையது. மேல் கை எலும்பின் தலை அது பதிந்திருக்கும் தோள் எலும்பின் குழியினின்று கீழே இறங்கி மூட்டுக்கு வெளிப்புறமாக ஒரு பக்கத்தில் சென்று நிற்கும். அவ்வாறு இல்லாமல் கீழே இறங்கிஅங்கேயே நின்றுவிட்டால், தோள் மூட்டு சப்பையாகக் காணப்படும். அக்குளின் மேல், கை எலும்பின் தலை முண்டம் முட்டிக்கொண்டிருக்கும். தோள்





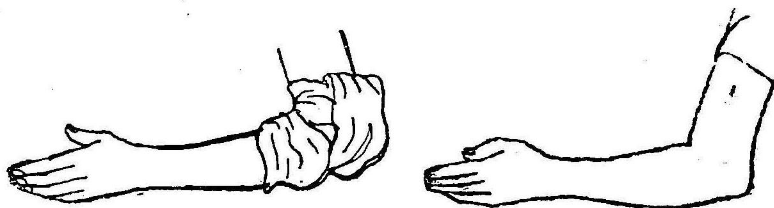
மூட்டுக்கும் முழங்கை நுனிக்கும் உள்ள தூரம் அதிகரித்துப் போகும். முழங்கை விலாப்புறத்தை விட்டு அகன்று நிற்கும். எலும்பு தலை நரம்புகளை அழுத்திக் கையின் கீழ்ப்பாகமெல்லாம் மதமதப்பாகலாம் நரம்புகளில் வலியும் இருக்கும். நழுவிய மேற்கை எலும்பு மூட்டுக்குமேல் தலை ஏறிக்கொண்டிருந்தால், தோள் மூட்டுக்கும் முழங்கை நுனிக்கும் உள்ள அளவு குறைவாகக் காணப்படும்.

சிகிச்சை : மக்களிப்பு ஏற்பட்டவுடனே சுலபமாக, நழுவிய எலும்பை அதன் ஸ்தானத்தில் ஏற்றலாம். நோயாளியைப் படுக்க வைக்க வேண்டும். மல்லாக்காகப் படுத்த பிறகு மக்களித்த கையையும், முழங்கையையும் பிடித்துக்கொண்டு வெளிப்புறமாகத் திருப்ப வேண்டும். திரும்பின படியே வலுவாகப் பிடித்துக் கொண்டு முழங்கையை விலாப்புறமாக அழுத்தி வயிற்றின் மேல் ஏற்றி எதிர் மார்பு வரையில் தள்ளினவுடனேயே எலும்பு, மூட்டுக்குள் சென்றுவிடுவது தெரியும். மெதுவாகக் கையை எப்



பொழுதும் இருப்பதுபோல உட்புறமாகத் திருப்பி விலாவை எட்டி இறக்கிவிடவேண்டும்.

மேற்கூறிய முறைதான் நோயாளிக்குக் கஷ்டம் இல்லாமல் செய்யக்கூடிய முறை. இன்னொரு முறையையும் கைப்பற்றலாம். நோயாளியை மல்லாக்காகப் படுக்க வைத்துவிட்டு நழுவின பக்கத்தில் நாம் உட்கார்ந்துகொண்டு குதிகாலை அக்குளில் வைத்து உதைந்துகொண்டு, கையை நேராகக் கீழே பிடித்து இழுக்க



வேண்டும். மெதுவாகவும் பலமாகவும் இழுக்கும்பொழுது எலும்பின் தலை கீழே இறங்கிப் பிறகு மூட்டுக்குள் போகும். மூட்டுச் சரிவர உட்கார்ந்த பின்பு நான்கு வாரத்துக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். தினந்தோறும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆட்டிப் பழக்க வேண்டும். இரண்டு மாதம் வரையில் கைக்குக் கொடுக்கும் வேலை மிதமாகவே இருக்கவேண்டும்.

முழங்கை மக்களிப்பு : சாதாரணமாக முன்கை எலும்புகள் முழங்கைக்குப் பின்புறமாக மூட்டினின்று நழுவி இடம் பெயர்ந்து முழங்கை மக்களிப்பு உண்டாகும். முழங்கை பின்புறம் நீட்டிக்கொண் டிருக்கும். மூட்டுக்கு முன்புறம் மேல்கை எலும்பின் அடிப்பாகம் முண்டுபோல் தூக்கி நிற்கும். கையை மடக்க முடியாது. வலி அதிகம் இருக்கும்.

சிகிச்சை : சிகிச்சை செய்கிறவன் நோயாளியை உட்கார வைத்து முழங்காலை முழங்கையின் உட்புறத்தில் மேற்கையின்மேல் அழுத்தித் தள்ளி முன்கையை மெதுவாக மேலுக்கு மடக்க வேண்டும். அப்பொழுது நழுவிய எலும்பு ஒழுங்கு நிலைக்கு வரும்.



மூட்டுச் சரியானதற்கு அடையாளம் : முழங்கை நன்றாக மடங்க வேண்டும். பிறகு கையை முழங்கைவரையில் கழுத்திலிருந்து தூளி கட்டி ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். மூன்று அல்லது நான்கு தினங்களுக்குப் பிறகு நோயாளியைத் தானாகவே கையை நீட்டி மடக்கிப் பழகச் சொல்ல வேண்டும். சுமார் இரண்டு மாதத்துக்குமேல் இம்மாதிரி பழக்க வேண்டும்.

இடுப்பு மூட்டு மக்களிப்பு: இந்த மூட்டு, பின்புறம் சென்று மேலே ஏறிக்கொள்ளக் கூடும்; அல்லது கீழே இறங்கி முன்புறமாகவும் உட்புறமாகவும் ஏறக்கூடும். பின்புறமாக மேலே ஏறினால் காலின் நீளம் குறைந்ததாகக் காணப்படும். இடை அகன்று எலும்பு வெளிப்புறத்தில் முட்டிக்கொண் டிருக்கும். அந்தப் பக்கத்து முழங்காலும் பாதத்தின் கட்டை விரலும் உட்புறம் திரும்பிக்கொண் டிருக்கும்; குதிகால் வெளிப்புறமாகப் புரண் டிருக்கும்.

கீழே இறங்கி முன்புறமாகவும் உட்புறமாகவும் எலும்பின் தலை ஏறினால் அப்பக்கத்து முழங்கால் வெளியே திரும்பி, குதிகால் பின்புறம் திரும்பியிருக்கும். கால் மற்றக் காலைக் காட்டிலும் நீண்டதாகத் தோன்றும். அளந்து பார்த்தால் இரண்டு அங்குலம் குறைவாக இருக்கும்.



சிகிச்சை: மூட்டு, பின்புறம் மேலேறி இருந்தால் நோயாளியை மல்லாக்காகப் படுக்கவைத்து யாரகிலும் மற்றொருவரை உடலையும் இடுப்பையும் ஆடாமல் பிடித்துக் கொள்ளச் சொல்லிப் பிறகு முழங்காலை வயிற்றின் பேரிலும், பாதத்தையும் கீழ்க் காலையும் துடைக்கு நேர் கோணமாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு மடக்கினபடியே முழங்காலை வெளியே திருப்பிச் சுழற்றி மக்களிக்காத காலுடன் ஒரு போக்காகக் கொண்டு வர வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் நழுவியிருக்கும் எலும்பின் தலை மூட்டுக்குள் சடார் என்று பொருந்திக் கொள்ளும்.

மூட்டு முன்புறம் ஏறி இருந்தால், நோயாளியை முன்போலவே படுக்க வைத்துத் துடையை வயிற்றின்மேல் மடக்கி முழங்காலையும் முன்போல வைத்துக்கொண்டு சற்று அகற்றிப் பின்பு உட்புறம் திருப்பி, மக்களிக்காத காலுடன் ஒரு போக்காக நீட்ட வேண்டும்.

இந்த முறைகளைத் தவிர மற்ற முறையும் ஒன்று உண்டு. நோயாளியை மல்லாக்காகப் படுக்கவைத்து உடலையும் இடுப்பையும் அசையாமல் பிடித்துக்கொண்டு கணைக்காலைப் பலமாக இழுக்க வேண்டும். பின்புறம் ஏறி இருந்தால் கீழ்ப்புறமாகவும் உட்புறமாகவும் இழுக்க வேண்டும். முன்புறம் ஏறியிருந்தால் கீழ்ப்புறமாகவும் வெளிப்புறமாகவும் இழுக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது. கையால் துடை எலும்பின் தலையை மூட்டுக்குள் பக்கத்துக்குத் தகுந்தபடி பார்த்துத் தள்ளிவிட வேண்டும். இதற்கு இடையைப் பிடித்துக்கொள்ள ஒருவரும் காலைப் பிடித்து இழுப்பதற்கு ஒருவரும் துடை எலும்பின் தலையைச் சரியாகப் பார்த்து உள்ளே செலுத்துவதற்கு ஒருவரும் ஆகக் குறைந்தது மூன்று பேர் வேண்டும். மற்ற மூட்டுகளைப் போலவே ஒரு வாரம் ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். பிறகு மெதுவாக நீட்டி மடக்க வேண்டும்.



முழங்காற் சில் மக்களிப்பு : சில்லு மக்களிப்பைச் சீர்ப்படுத்தி நேராக வைத்தபோதிலும் ஒருதடவை நழுவிய முழங்கால் சில் அடிக்கடி நழுவும். நோயாளியை மல்லாக்காகப் படுக்க வைத்துக் கொண்டு தரை மட்டத்திலிருந்து ஓர் அடி உயரம் தூக்கினால் துடைத்தசைகள் தளர்ச்சி கொடுக்கும். அப்படிச் செய்து சில் எலும்பைச் சரியான இடத்துக்குத் தள்ளிவிட வேண்டும். பிறகு முழங்காலைக் கட்டிவைக்க வேண்டும். ஒரு மாதத்துக்கு நீட்டவோ மடக்கவோ கூடாது.



கணைக்கால் மக்களிப்பு: பாதத்தின் சிறிய எலும்புகள் முறிந்து கணைக்கால் மக்களிப்பு ஏற்படும். நோயாளியை நேராகப் படுக்கவைத்துக் காலைத் தூக்கி முழங்காலைத் துடைக்கு நேர் கோணமாக மடக்கி முழங்காலை ஆடாமல் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு பாதத்தை ஒரு கையாலும் குதிகாலை மற்றொரு கையாலும் இறுகப் பிடித்து இழுக்க வேண்டும். மூட்டு நேரானவுடன் நன்றாகச் சிம்புகள் தயாரித்து எலும்பு முறிவுக்குச் செய்யும் சிகிச்சைபோல் செய்ய வேண்டும். ஆறு வாரத்துக்குக் காலுக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்.

அத்தியாயம் 10

கர்ப்பம்

உலக அமைப்பிலே, ஜீவராசிகளில் மனிதர் சிறப்பான நிலை அடைந்திருப்பதற்கு முக்கியமான காரணம், மனிதனுடைய குடும்ப விவாக முறைகள். பற்பல தேசத்துக்கும், ஜாதிகளுக்கும் சிற்சில மாறுபாடுகள் இருந்தபோதிலும் ஆணும் பெண்ணும் கூடிக் குழந்தைகளைப் பெற்று இல்லற வாழ்க்கை நடத்துவது ஒரு பொது தர்மமாகவே அமைந்திருக்கிறது. இவ்வுலக சிருஷ்டியின் நோக்கம் இன்புறுவது மட்டுமல்ல; பிரபஞ்ச வாழ்க்கையை மாண்புறச் செய்வதும் ஆகும்.

மாண்பு மிக்க மனை வாழ்வு நல்லறிவுள்ள நன்மக்களைப் பெறுவதால் சிறப்படைகிறது. மனித வர்க்கத்தின் தோற்றத்துக்குக் காரணமாக உள்ள இயற்கைச் சக்திகளின் பயனாகவே சிசு உற்பத்திக்கும், தாய், சிசு இருவர்களின் பாதுகாப்புக்கும் வேண்டிய எல்லாச் சாதக நிலைகளும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

ஒரு நாட்டின் பிற்கால வாழ்க்கை உயர்வதோ அழிவதோ புத்துயிர் அடைவதோ எல்லாம் சிறு குழந்தைகளின் வாயிலாகத்தான் அமையவேண்டியதாக இருக்கிறது. அவர்களின் சுக நிலைதான் சமூக சக்தியாகும்.

இதனின்று பிள்ளைப்பேற்றுக்குரிய காப்பு, சிகிச்சை என்பவைகளைப் பற்றிய அறிவு மனித ஜாதியின் நலத்துக்கும் முன்னேற்றத்துக்கும் இன்றியமையாதது என்பது வெளிப்படை. இயற்கை அமைப்பைச் சரிவர அறிந்து அதைச் சீர்கெடாமல் பார்த்துக்கொள்ளுவதே நம்முடைய வேலையாகும்.

ஸ்திரீகள் பிள்ளை பெறுவது என்பது உயிருக்கு அபாயமான ஒரு நிகழ்ச்சி என்று எண்ண வேண்டிய அவசியமே இல்லை. இயற்கைப் போக்கை நாம் கெடுப்பதனால்தான் அபாயம் நேரிடுகிறது. தற்காலம் நமது நாட்டில் சிசு மரணங்களின் தொகை பின்வருமாறு :

1000. பிரசவங்களில்

1.	செத்துப் பிறக்கும் குழந்தைகள்	50
2.	கர்ப்பங்களிலும் குறை மாதத்திலும் அழிவது	200
3.	பிறந்த குழந்தைகளில் ஒரு வயதுக்குள் இறப்பது	300
	ஆக ஆயிரத்துக்கு அழிவது	550

ஆகையால் சுமார் பாதி நஷ்டம் ஏற்படுகிறது. மற்ற நாடுகளில் இவ்வளவு சிசு மரணம் இல்லை. இங்கிலாந்து முதலிய மேற்கு நாடுகளில் பிறக்கும் குழந்தைகளில் ஒரு வருஷத்துக்குள்

இறப்பவை 1000 க்கு அறுபது. அந்நாடுகளைக் காட்டிலும் ஒரு வயசுக்குள் சிசுமரணம் ஐந்து மடங்கு நம் நாட்டில் அதிகமாக இருக்கிறது. பிள்ளைப்பேற்றைப் பற்றி அந்நாட்டில் ஜனங்களுக்குள்ள அறிவும், கையாளும் நல்ல முறைகளுமே விபத்துக் குறைவுக்குக் காரணம். நம் நாட்டிலும் போதியபடி பிரசாரம் செய்தால் பயன் அடையலாம். நம் நாட்டுப் பழக்க வழக்கங்கள், உண்மையான தேக தத்துவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டுதான் ஆதியில் நிறுவப்பட்டன. நாளடைவில் அடிப்படைத் தத்துவங்களை மறந்து பயனற்ற சில அநுஷ்டானங்களை மட்டிலும் அறிவீனத்தினால் பற்றிக்கொண்டு கஷ்டப்படுகிறோம்.

நம்மைச் சுற்றிலும், நம் உடல் தோலிலும் வாயிலும் மூக்கிலும் குடலிலும் நோயணுக்கள் ஏராளமாக இருக்கின்றன. அப்படி இருந்தும் பெரும்பாலோர் நோய்வாய்ப்படுவதில்லை. ஆகாரத் தவறுகளாலோ, ஸ்நான பானத் தவறுகளாலோ, வேறு காரணத்தினாலோ தேகத்தின் சக்தி குறைந்துபோனால் தேகத்தில் உள்ள நோய்க்கிருமிகள் நோயை உண்டாக்குகின்றன. வைத்தியமுறையின் மூலதத்துவம், உடலில் இருக்கும் இயற்கைப் பாதுகாப்புக் கெடாமல் இருக்கப் பார்த்துக்கொள்வது. கர்ப்ப அவயவங்களில் உள்ள சிறந்த இயற்கைப் பாதுகாப்புகளை நாம் தெரிந்துகொண்டால், நோய் ஏற்பட்டபொழுது பகுத்தறிவுடன் சிகிச்சை செய்ய முடியும். பிள்ளைப்பேறு சம்பந்தமான நோய்களுக்கு இரையாகிறவர்கள் பெண்மக்கள். பக்கத்தில் இருந்து உதவி செய்பவர்களும் பெண்மக்கள். அவர்கள் தேக அமைப்பை நன்றாகத் தெரிந்துகொண்டால் பெரும் பயன் உண்டு. பிரசவத்தைப்பற்றியோ பிரசவ வேதனையைப் பற்றியோ நாம் பயப்படுவதற்குக் காரணம் ஒன்றும் இல்லை. ஆடு மாடுகள், பறவைகள், இவைகள் எல்லாம் கருத்தரித்து வம்ச விருத்தி செய்கின்றன. அவைகள் கர்ப்பம் தரித்தலைப்பற்றியோ பிரசவத்தைப்பற்றியோ பயப்படுவதில்லை. அவ்வாறே மக்களும் பிரசவப் பொறுப்பைத் தைரியமாகவே ஏற்றுக்கொள்ளலாம். இளம் பெண்கள் கர்ப்பத்தினால் புதிய உணர்ச்சி, சக்தி, அழகு, இவைகளைப் பெறுகிறார்கள். நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்றாறு பிரசவங்கள் உபத்திரவம் யாதொன்றும் இல்லாமல், வைத்தியர்களுடைய உதவி இல்லாமலே நடக்கின்றன. நூற்றுக்கு நான்கில்தான் கஷ்டங்கள் நேரிடலாம். அதுவும் சரியான காலத்தில் தேவையான தகுந்த உதவி இருக்குமானால் நேரிடாது. ஆகையால் இயற்கைப் பாதுகாப்பு முறைகள் என்ன என்பதை நாம் நன்கு தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

கருவின் உற்பத்தியும் வளர்ச்சியும்

பெண்கள் வயிற்றில் இரண்டு பீஜ மூலச் சுளைகள் உண்டு. அவ்விடத்தில்தான் கருத் தோன்றி ருதுகாலத்தில் வெளிப்படுகிறது. வீரியத்தில் இருக்கும் நுண்ணிய ரேதாணுக்களில் ஏதேனும் ஒன்று யோனியினின்று கருப்பையினுள் சென்று பீஜ மூல அவயவக் குழாயிலோ கருப்பையிலோ இருக்கவே, கர்ப்பம்

ஆரம்பிக்கிறது. பூரித்த கரு கருப்பையின் உட்புறம் தசைப் பரப்பில் ஓரிடத்தில் பற்றி நின்று தாயின் ரத்தத்தினுல் வளரு கிறது. முதலில் இதனுடைய அளவு ஓர் அங்குலத்தை நூற்றிருபத்தைந்து பாகமாக்கிஞல் அதில் ஒரு பாகப் பிரமாணம் உள்ளது. கருப்பையில் ரத்தக் குழாய்கள் அதற்கென்று புதி தாகத் தோன்றிக் கரு வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய சத்தைக் கொடுக் கின்றன. முதல் முதலில் கரு உருவற்ற தசைப்பிண்டமாக இருக்கும். நான்கு வாரத்துக்குள் ஒரு மாடப்புருவின் முட்டை அளவு இருக்கும்.

இரண்டாவது மாதக் கடைசியில் ஓர் அங்குல நீளப் பிண்ட மாக இருக்கும். தலையும் உடலுமாக ஓரளவு பாகுபட்டாற்போல் காணப்படும்.

மூன்ரும் மாதத்தில் பெரிய தலை காணப்படும்; விரல்கள் தென்படும். உடல் உருவாகி இருக்கும். தொப்புள் கொடியும் நஞ்சும் காணப்படும். இப்பொழுது கரு ஓர் ஆரஞ்சுப்பழப் பரிமாணம் இருக்கும்.

நான்காம் மாதத்தில் சிசு 5 முதல் 6 அங்குல நீளமாக இருக்கும். ஆண் பெண் குறிகள் காணப்படும்.

ஐந்தாம் மாதத்தில் சிசு 9—10 அங்குல நீளம் இருக்கும். மயிர், நகம் வளர ஆரம்பிக்கும். கல்லீரல் உண்டாகி, அதில் பித்தநீரும் ஊரும்; குடலும் உண்டாகியிருக்கும்.

ஆரும் மாதம் சிசு 12 - 13 அங்குல நீளம் இருக்கும். தலை எலும்புகள் காணப்படும். கருப்பை, தாயின் தொப்புள் வரையில் உயர்ந்திருக்கும்.

ஏழாம் மாதம் தோல் நன்கு படர்ந்து அதற்கு அடியில் கொழுப்பு உண்டாகியிருக்கும்.

எட்டாம் மாதம் 15 - 16 அங்குல நீளமாகவும் எல்லா அவயவங்களும் உண்டாகியும் இருக்கும். இந்த மாதத்தில் பிறக்கும் சிசு நல்ல கவனிப்புடன் வளர்த்தால் உயிருடன் இருக்கும். இதற்குப் பிறகு சிசு வளர்ந்து, **ஒன்பதாம்** மாதக் கடைசியில் வெளிவரும். அப்பொழுது இருபது அங்குல நீளமும், ஆறு முதல் எட்டு ராத்தல் எடையும் இருக்கும்.

கர்ப்ப காலக் கணக்கு

கர்ப்பகாலம் அநேகமாக இருநூற்றெண்பது நாட்கள் - அதாவது ஒன்பது மாதமும் பத்து நாட்களும். ருதுஸ்நானமான கடைசி நாள் முதல் கணக்கிட வேண்டும். சுலபமான கணக்கு முறை ருதுஸ்நானம் செய்த நாளுக்கு அடுத்த வருஷத்தைக் கணக்கிட்டு அதனின்று மூன்று மாதம் பின் கணக்கிட்டு அதற்குப் பத்து நாட்கள் கூட்டிஞல், அதுவே பிரசவ காலமாகும். திருஷ்டாந்தமாக: பங்குனி பத்து, கடைசி ருது ஸ்நானமாஞல் அடுத்த பங்குனி பத்துக்கு ஒரு வருஷம் ஆகிறது; மூன்று மாதம் குறைத்தால், மார்கழி பத்தாகிறது. பத்து நாள் கூட்டிஞல் மார்கழி 20 ஆகிறது. இது பிரசவ நாளாகும். கர்ப்பம் தரித்த

நாளைக் குறிப்பாக அறிவது முடியாதபடியால் இவ்வாறு கணக்கிட்ட தேதியை ஒரு சுமாராகத்தான் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இரண்டு வாரம் முந்தியோ பிந்தியோ பிரசவம் நடக்கும்.

கர்ப்பத்தின் கணக்கு ருதுகாலக் கணக்கை ஒத்திருக்கும். ருதுஸ்நான காலம் எல்லோருக்கும் ஒன்றாக இராது. பெரும்பான்மையாக இருபத்தெட்டு நாளுக்கு மாதவிடாய் ஏற்படும்; சிலருக்கு முப்பது நாளாகும்; சிலர் இருபத்தைந்து நாளுக்கு ஒருமுறை ஆவதும் உண்டு. அவரவர்களுடைய விடாய் முறைக் கணக்குப்படி காப்பகாலம் நீடித்தோ குறுகியோ பிரசவம் ஆவதுண்டு. 30 நாள் கணக்குள்ளவர்களுக்கு 300 நாட்களிலும் 25 நாள் கணக்குள்ளவர்களுக்கு 250 நாட்களிலும் பிரசவம் ஆகலாம்.

கர்ப்பிணிகள் பராமரிப்பு

கர்ப்பிணிகளைப் பராமரிப்பவர்கள் அடியிற் கண்ட விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்:

(1) **உடை:** கர்ப்பிணிகளுடைய உடை சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். துர்நாற்றம் இருக்கக்கூடாது. தினந்தோறும் துவைத்து, வெயிலில் உலர்த்தியதாக இருக்க வேண்டும். இடுப்பில் ஒட்டியாணம், பட்டை வார்கள், இறுகிப் போகும் முடிச்சு இவை கூடா. உடை மெல்லியதாயும், காற்றோட்டம் இருக்கும்படியாகவும், ஓரளவு சூரிய ஒளி பிரவேசித்து உடம்பில் படும்படியாக வெண்ணிறமாகவும் இருக்க வேண்டும். வெள்ளை உடுத்தக்கூடாதென்ற அபிப்பிராயம் இருக்கும் இடங்களில் வெள்ளைப் புடைவையில் ஓரம் கரையுள்ளதாக இருப்பதை உபயோகப்படுத்தலாம்.

பிறக்கப்போகும் சிசுவுக்கும், பிரசவ காலத்தில் தாய்க்கும் வேண்டிய துணிகளை ஏழாவது மாதத்திலேயே தயாரித்துவிட வேண்டும். பிறக்கப் போகும் சிசுவுக்குக் கிழிந்த அழுக்குப் பிடித்த கண்ட துணிகளைப் போடுவது கிராமங்களில் வழக்கம். இதற்குக் காரணம் இரண்டு: ஒன்று தரித்திரம், இரண்டாவது அறியாமை. தரித்திரமாக இருப்பது குற்றம் அல்ல. அறியாமையை நீக்கிவிடலாம். ஏழைகளாக இருந்தாலும் கந்தைத் துணி உடுத்துவோராக இருப்போராயினும் அதைக் கசக்கிச் சுத்தப்படுத்தி வெயிலில் காயவைக்க முடியும். குழந்தைக்கு உபயோகப்படுத்துவதற்கு ஓர் அடி சதுரத்தில் கந்தைகளை ஒழுங்காகக் கத்தரித்து ஓரத்தைத் தைத்துக் குறைந்தது இருபது உருப்படிகள் தயாரிக்க வேண்டும். கிழிந்த புடைவைகளை அப்படியே குழந்தைக்கு அடியில் போட்டு, மலஜலமாகிப்போன பாகங்களை மடித்துப்போட்டு உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. ஒவ்வொரு துண்டும் நனைந்து போகப்போக, சுத்தமான மறு துண்டைக் கொண்டு மாற்ற வேண்டும். தாய்க்கு வயிறு கட்டுவதற்காக ஐந்து அடி நீளமும், இரண்டு அடி அகலமுமான கெட்டித் துணி இரண்டு வேண்டும். புடைவையை முறுக்கி வயிற்றில் இறுகக் கட்டுவது கூடாது. தாய்க்குத் தினந்தோறும்

உண்டாகும் அழுக்கை மாற்றுவதற்குச் சுத்தமான துண்டுகள் இரண்டடி சதுரத்தில் பன்னிரண்டு தேவை. அழுக்குப்பட்டவை களை அன்றாடம் தண்ணீரில் வேகவைத்து வெயிலில் காயவைத்து உபயோகப்படுத்த வேண்டும். சௌகரியம் படைத்தவர்கள் இவைகளையெல்லாம் புதிதாகத் தயாரித்து, ஆவியில் வைத்து நேர்யணுக்கள் நெருங்காவண்ணம் செய்துவைத்திருக்க வேண்டும்.

(2) **உணவு:** கர்ப்பிணியின் உணவு சத்துள்ளதாக இருக்க வேண்டும். தாய்மட்டுமன்றி வயிற்றில் இருக்கும் சிசுவும் உண்டு வளர வேண்டும். தாய்க்கு வேண்டிய ரத்தம் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், சிசு தனக்குத் தேவையானதைத் தாயி னிடத்தினின்று தாக்ஷிண்யம் இல்லாமல் எடுத்துக்கொண்டு விடும். ஆகையால் தாய்க்குக் கொடுக்கப்படும் உணவு வயிற்றி லுள்ள சிசுவுக்கும், பிரசவகால சிரமத்தைத் தாங்குவதற்கும், அதன் பிறகு பால் கொடுத்து வளர்ப்பதற்குமான சக்தி அளிக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். நமது நாட்டில் கர்ப்பகாலத்தில் பெண்கள் தாயின் வீட்டுக்கு வந்து ஊட்டம் பெறும் வழக்கத் தின் பொருள் எளிதில் விளங்கும்.

நன்றாகப் பக்குவம் செய்யப்பட்ட உணவு போதிய அளவு இருப்பதோடுமட்டும் அல்லாமல், உயிரூட்டிகள் கொண்ட தாகவும் இருக்க வேண்டும். பால், தயிர், மோர், நெய் இவை அதிகம் சேர வேண்டும். காய்கறி, பழங்களையும் கீரைவகை களையும் தினசரி சாப்பிட வேண்டும். முழுப்பயற்றை முளைக்க வைத்து, வறுத்து, உணவில் சேர்க்க வேண்டும். உணவில் அரிசிச் சோற்றைக் குறைத்து அதற்குப் பதிலாகப் பழம், பாதாம் பருப்பு, கத்திரிக்காய், வெண்டைக்காய், வெள்ளரி முதலிய வற்றை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். வெயில்பட்டு முதிரும் காய், பழவகைகள் மிகவும் நல்லவை.

(3) **பயிற்சி:** கர்ப்பிணிகள் நடப்பதும் வேலை செய்வதும் கூடாது என்ற அபிப்பிராயம் பிசகு. ரத்த ஓட்டம் சரிவர இருப்பதற்காகவும், பிரசவ காலத்தில் உபத்திரவம் ஏற்படாமல் இருப்பதற்காகவும் தினமும் கொஞ்சம் வேலை ஏதாகிலும் செய்து கொண்டு வர வேண்டும். இப்படிச் செய்பவர்களுக்குப் பிரசவ காலத்தில் இடுப்பு வலி அதிகமாக இராது. லேசான வீட்டு வேலைகள் தேகத்தில் உள்ள அங்கங்களுக்கும், தசைகளுக்கும், ஆரோக்கியத்துக்கும் வேண்டிய உழைப்பைத் தருகின்றன. ஓய்ந்து களைத்துப் போகும்படியான வேலை ஒன்றும் கூடாது. பிரசவ காலத்தில் இடுப்பு வலி கண்டபோது உடல் அங்கங்களின் ஒவ்வொரு தசையும், தன் முழுப்பலத்தையும் கொண்டு கர்ப்பப்பையின் வேலைக்குத் தக்க பக்க உதவி அளிக்கிறது. நாளடைவில் பயிற்சி பெற்ற தசைகள் அச் சமயத்தின் கடும் வேதனையையும் ஆயாசத்தையும் தாங்கும் சக்தி வாய்ந்தவை களாகும். வைட்டமின் பி சத்தைக் கொண்ட உணவுப் பொருள் கள் தசைகளுக்குப் பலம் தரக்கூடியவை. லேசான வீட்டு வேலை கள் மாத்திரம் போதாது. தினந்தோறும் காற்றூட வெளியில்

கொஞ்சம் உலாவிவரவும் வேண்டும். மோட்டாரிலும், வண்டியிலும் உட்கார்ந்து வெளியே போனல் போதாது.

(4) **தோல் பாதுகாப்பு:** சாதாரண நிலையில் கவனிக்க வேண்டிய தோல் பாதுகாப்பு, கர்ப்பிணிகளுக்கும் அவசியம். கர்ப்பிணிகளின் உடலின்மேல் சூரிய வெளிச்சம் நன்ருகப் பட வேண்டும். தினம் ஒரு முறையோ இரு முறையோ உடலைத் தேய்த்துச் சுத்தம் செய்து குளிக்க வேண்டும். இருட்டு அறையில் காலங்கழிப்பதும், உடம்பில் அழுக்குப் படிய விடுவதும் கூடாது. எண்ணெய் ஸ்நாந வழக்கமுள்ளவர்கள், வாரம் ஒரு முறை அல்லது இரு முறை செய்துவர வேண்டும். தலைமயிரை எண்ணெய் தடவி வாரிப் பின்னவோ முடியவோ வேண்டும். புஷ்பம் முதலியவை போன்ற மணம் உள்ளவையும், மனத்துக்கு இனியவையுமான பொருள்கள் கிடைத்தால் உபயோகிக்க வேண்டும்.

(5) **மலம் கழித்தல்:** தினந்தோறும் மலம் கழித்தல் வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தில் மலச்சிக்கல் மிகவும் கெடுதல், காய்கறி, கீரை இவற்றை உணவில் சேர்த்தால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. விளாம்பழம் போன்ற பழங்கள் மலம் கழிவதற்கு உதவியாகும். மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்ய, சாதாரணக் கடுக்காய்க் கஷாயம் போன்ற லேசான மருந்துகளைப் படுக்கப்போகுமுன் உபயோகித்தல் நலம்.

தாகத்துக்குத் தண்ணீர் வேண்டிய அளவு குடிக்க வேண்டும். தாயின் உடலில் உண்டாகும் அழுக்குகளோடு சிசுவின் உடலில் உண்டாகும் கழி பொருள்களும் தாயின் ரத்தத்தில் சேருகிறபடியால் அவற்றைக் கழிப்பதற்கு ரத்தத்தில் தண்ணீர் அதிகம் தேவையாகும். ஆகையால் எவ்வளவு தண்ணீர் உட்கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு கொடுக்க வேண்டும். அபின், கஞ்சா, புகையிலை முதலியவற்றை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.

(6) **மூத்திரம்:** கருப்பை வளர வளர நீர் அதிகமாகச் சேருவதற்கு மூத்திரப்பை இடம் கொடாது. ஆகையால் அடிக்கடி மூத்திரம் கழிந்துவிட வேண்டும். பகலோ இரவோ நீர் கழிக்க அவசியம் ஏற்படும்போது அதை அடக்காமல் உடனே கழித்துவிட வேண்டும். இதற்கான சௌகரியங்களைக் கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். குடிக்கும் நீர், மூத்திர அவயவங்களை நன்ருக அலசிக்கொண்டு தேகத்தில் சேர்ந்திருக்கும் அமரியுப்பு முதலிய கழிய வேண்டிய பொருள்களைச் சுலபமாக வெளியேற்றிவிடும். எந்தக் காரணத்தினலாவது தினசரி இறங்க வேண்டிய நீர் குறைந்தால் உடனே வைத்தியரைக்கொண்டு நீரைப் பரிசோதித்துக் காரணத்தைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

(7) **மார்பு:** தோன்றப்போகும் சிசுவுக்கு உணவு ஊட்டும் முலைக் காம்புகளைக் கவனிக்க வேண்டியதும் அவசியம். கர்ப்பிணிகள் தினம் இரு முறை சுத்தமான துணியை வெந்நீரில் நனைத்து முலைக்காம்புகளைத் தேய்த்துத் துடைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சிலருக்கு முதல் கர்ப்பத்தில் முலைக்காம்புகள் நன்ருகத் திரண்டு முனையுடன் இரா. பிறக்கும் சிசு வாய் வைத்துப் பால் குடிக்க வேண்டுமானுல் சிறுத்து உருண்டையாக முலைக் காம்பு இருக்க வேண்டும். பால் துவாரம் அடைபடாமல் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். சிசுவுக்கு அதிகப் பலம் இராது. தாடை வலிக்க ஆரம்பிக்கும். முலைக்காம்பைக் கர்ப்ப காலம் முதல் நன்ருகத் திரட்டி உருண்டையாகும்படி செய்துவர வேண்டும். ஸ்நானம் செய்வதற்கு முன்பாக மார்புக்கு எண்ணெயைத் தினந்தோறும் தடவித் தேய்ப்பது நல்லது,

(8) **பிரயாணம்:** கர்ப்பிணிகள் வண்டிப் பிரயாணம் செய்வது உசிதம் அல்ல. கர்ப்பமான முதல் நான்கு மாதங்களில் அதிக அதிர்ச்சியால் கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்படலாம். அதிலும் முன்ஞல் கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்பட்டிருப்பவர்கள் பிரயாணம் செய்வது கூடவே கூடாது. பிரயாணம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் இருந்தால் ஐந்து, ஆறு, ஏழாவது மாதங்களில்தான் செய்ய வேண்டும். கடைசி இரண்டு மாதங்களில் பிரயாணம் கூடாது. அவசியமாகப் பிரயாணம் செய்யும்போது உடம்பு குலுங்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(9) **பொழுதுபோக்கு:** கர்ப்பிணிகள் காலையில் நேரத்தோடு எழுந்து இரவில் முன்னேரத்தில் படுக்க வேண்டும். இம்மாதிரி செய்யும் வழக்கம் இல்லாதவர்களும் வழக்கப்படுத்திக்கொள்வது நல்லது. நேரம் விட்டு நேரம் தூங்குவதும் விழிப்பதும் கூடா. தேர், திருநாள், சந்தை, நாடகம், கூத்து, சினிமா முதலிய கூட்டம் கூடும் இடங்களுக்குப் போகக்கூடாது. ஜன நெருக்கத்திஞல் உண்டாகும் கெட்ட வாயுவை உட்கொண்டால் அது கர்ப்பத்தில் இருக்கும் கருவுக்குக் கெடுதலை விளைவிக்கும். தவிரக் கூட்டங்களில் நோய்க்கிருமிகள் எளிதில் பரவும். இதுவுமன்றி, கர்ப்பிணிகளுக்கு எவ்வித அதிர்ச்சியும் பரபரப்பும் கூடா.

(10) **மனநிலை:** கர்ப்பிணிகள் மனமகிழ்ச்சியோடு இருக்க வேண்டும். கோபம், துக்கம், அதிர்ச்சி, வெறுப்பு இவைகளுக்கு இடம் கொடுக்கக்கூடாது. மனத்திற்கு இனிமையான கதைகள், புராணம், இதிகாசம் இவற்றைப் படிப்பதும் கேட்பதும் நல்லது. பயங்கரமான கதைகள், சம்பவங்கள், பேய் பிசாசைப்பற்றிய வரலாறு, திடுக்கிடும்படியான செய்தி அல்லது பயத்தை உண்டு பண்ணும் செய்தி எதையும் கர்ப்பிணி கேட்கக் கூடாது. வேறு பெண்கள் தங்களுடைய கர்ப்பகாலத்திலும் பிரசவத்திலும் பட்ட கஷ்டங்களின் சரித்திரங்களை இவர்கள் முன்னிலையில் சொல்லக்கூடாது. குடும்பத்தார் கர்ப்பிணிகளிடம் அன்பாகவும் கவனமாகவும் நடந்துகொள்ள வேண்டும். மற்றவர்களுடைய கஷ்டங்களையும் துக்கங்களையும் கர்ப்பிணிகளுக்குச் சொல்லி, மனத்திற்குக் கலக்கம் உண்டாக்கக்கூடாது. ஆடு, மாடுகளை வெட்டும் இடங்களில் போகக்கூடாது. வீட்டுச் சண்டை, சச்சரவு இவைகள் காதில் விழக்கூடாது. ஆரோக்கிய எச்சரிக்கைகள் கொண்ட நூல்கள் படிக்கலாமே ஒழிய, கர்ப்பிணிகளுக்கு உண்டாகும் விபத்துக்களைப்பற்றிய புத்தகங்களைக் கர்ப்ப

காலத்தில் படிப்பது கூடாது. கர்ப்பிணிகளைத் தனியாக விடக் கூடாது. ஆனால் இராக் காலங்களில் அவர்கள் நல்ல சுத்தமான காற்றுள்ள இடத்தில் தனிப் படுக்கையில் படுக்க வேண்டும்.

(11) **புணர்ச்சி:** கர்ப்பம் தரித்த பிறகு புருஷனுடன் கலக்கக்கூடாது. இது இயற்கைக்கு விரோதம். கர்ப்பிணிக்கும் மனம் இராது. கர்ப்பத்துக்கும் பங்கம் ஏற்படலாம். புணர்ச்சி யின் இச்சை கர்ப்பமானவுடன் ஸ்திரீகளுக்கு நின்றுவிடுகிறது. கட்டாயத்தினாலோ அறியாமையினாலோ புணர்ந்தால் ஸ்திரீச்சி யும் சிசுவுக்குக் கெடுதலும் ஏற்படும். பிறப்பு உறுப்புக்கள் சுத்தமாக நோயணுக்கள் நெருங்கா வண்ணம் இயற்கைப் பாது காப்புகளை அமைத்துக்கொள்வதைப் பற்றி நாம் விவரமாக முன்பு சொல்லியிருக்கிறோம். அந்தப் பாதுகாப்புகளும் புணர்ச்சியினால் முறிந்துவிடும். கர்ப்பிணியைப் புணர்ச்சிக்கு உட்படுத்துவது தவறு: அபாயம்.

(12) **அபாயக் குறிகள்:** கர்ப்பிணியைப் பாதுகாக்கும் காலத்து அபாய அறிகுறிகள் எவை என்பதை, பொறுப்புடைய வர்கள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவைகளைக் கண்டவுடன் காலதாமதம் இன்றித் தகுந்த சிகிச்சை உடனே செய்ய வேண் டும். அவைகளாவன;

(1) தினசரி இறங்கவேண்டிய நீர்க் குறைவு, (2) விடா மல் தலைவலி, (3) பார்வைக் குறைவு அல்லது கண்ணில் பளீர் பளீர் என்று வெளிச்சம் காண்பது, (4) முகமும் காலும் வீக்கம் (5) யோனியினின்று ரத்தப் பெருக்கு.

பொது விஷயங்கள்

கூடுமானால் வைத்தியர்களைக்கொண்டு கர்ப்பிணி களுடைய பொது உடல்நிலையைப் பரிசோதனை செய்வித்து, யோசனை பெறுவது நல்லது. கர்ப்பிணியின் உயரத்துக்குத் தகுந்த எடை; சோகை முதலியவை இல்லாமல் முகத்தில் ஆரோக்கியத் தோற்றம்; நுரையீரல், இருதயம் இவைகள் கிரமமாக வேலை செய்வது; மயக்கம், வலிப்பு முதலிய நோய்கள் இல்லாமல் இருப்பது இவைகளைக் கவனிக்க வேண்டும். பற்களின்மேல் பாசி படிந்திருத்தல், சொத்தைப் பல், பல் ஈறுகளில் சீழ் வடிதல், வாயில் துர்நாற்றம் இவைகள் கர்ப்பிணி களுக்கு இருந்தால் கவனிக்க வேண்டும்.

முக்கியமாக க்ஷயரோக சின்னங்கள் எவையாயினும் வெளி யில் தோன்றாமல் மறைந்திருக்கின்றனவா என்று தெரிந்து கொள்ளல் வேண்டும். இந்த நோய் இருந்தால் குழந்தை பிறந்த வுடன் நோய் அதிகரித்து உயிருக்கு ஆபத்தாக முடியும். கர்ப்பிணிகளுக்குச் சிறுநீர்ப் பிரித்தி நோய்கள், முறைக்காய்ச் சல் இவைகள் இருந்தால் நன்றாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

வெள்ளை, வெட்டை, கிரந்தி முதலிய நோய்கள் முன்பு இருந்திருந்தால் அவைகளுக்கான சிகிச்சைகளைச் செய்ய வேண் டும். முதல் கர்ப்பிணியாக இல்லாவிட்டால் முந்திய கர்ப்பங்

கள், பிரசவங்கள், இவைகளில் ஏற்பட்ட சம்பவங்களை வைத்தியர்களுக்குச் சொல்ல வேண்டும்.

கர்ப்பத்தின் அறிகுறிகளும் நிர்ணயமும்

சாதாரணமாகக் கர்ப்பம் உண்டா இல்லையா என்று எளிதிலேயே தெரிந்துகொள்ளலாம். சில சமயங்களில் ஏமாற்றமும் ஆவது உண்டு. கர்ப்பக் குறிகளில் இரண்டு விதம் உண்டு. ஒன்று கர்ப்ப ஸ்திரீ தானே அறியக்கூடிய விஷயங்கள். இரண்டாவது, பிறர் கண்டுபிடிக்கக் கூடியவை.

(1) ஒரு முறை ருதுக்காலம் தவறினவுடன் கர்ப்பம் தரித்திருந்தால், கர்ப்பிணிக்கு வயிறு கனமாகத் தெரியும். இந்தக் கன உணர்ச்சி கர்ப்பிணிக்குத் தவிர மற்றவர்களுக்குத் தெரியக் கூடியதன்று.

மாதவிடாய் நின்றுவிடுவது : இளவயசாக இருந்து, ஆணும் பெண்ணும் ஆரோக்கியமாக இருந்து, குடும்பவாழ்க்கையில் ஈடுபட்டு, சரிவர ருதுஸ்நானம் முறையாகத் தவருமல் ஏற்பட்டு, பிறகு நின்றுவிடுமாளுல் கர்ப்பமாக இருக்கலாம் என்று ஊகிக்கலாம்; சில சமயங்களில் கர்ப்பமான பிறகுங்கூடச் சில மாதங்களுக்கு மாதம் மாதம் மாதவிடாய்ச் சின்னங்கள் காணப்படலாம். சின்னங்கள் குறைவுபட்டு இருந்தாலும் பூர்ணமாக மறையாமல் இருக்கக்கூடும். சில சமயங்களில் ஜனன அவயவங்களின் நோய் காரணமாகவும் மாதவிடாய் நின்றுவிடலாம். ஆகையால் இந்த ஒரு குறியைமட்டும் வைத்துக் கர்ப்பம் உண்டு, இல்லை என்று நிச்சயம் செய்ய முடியாது.

(3) **உமிழ்நீர்ப் பெருக்கு:** முதல் நான்கு மாதங்கள் வரையில் வாயில் நீர் அதிகமாக ஊறும். துப்பத் துப்ப அதிகமாக ஊறிக்கொண்டே போகும். ஆனுல் சாதாரணமாகக்கூடப் பித்தம் அதிகமாளுலும் அஜீரணம் இருந்தாலும் உமிழ்நீர் அதிகமாகக்கூடும்.

(4) **மசக்கை (மயற்கை) :** காலை வேளைகளில் வயிற்றுப் புரட்டலும், வாந்தி எடுக்க யத்தனமும், சில சமயங்களில் வாந்தியும் ஏற்படும். சாதாரணமாக, கர்ப்பம் ஒரு மாதம் ஆனவுடன் மசக்கை ஆரம்பமாகும். சில சமயங்களில் கர்ப்பம் தரித்து ஒரு வாரத்துக்குள்ளாகவே ஆரம்பிக்கலாம். இது நான்கு மாதங்கள் வரையில் இருக்கும்; சில சமயங்களில் அதற்கு அதிகங்கூட இந்த உபத்திரவம் நீடிக்கும். மேற்கூறிய சின்னங்கள் அநேகமாகக் கர்ப்பிணியே தெரிந்துகொள்ளக் கூடியவை. அவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றுமட்டும் இருந்தால் கர்ப்ப ஊகத்துக்குப் போதாது. பல சின்னங்கள் தோன்றிஞல் தான் கர்ப்பமென்று ஊகிக்கலாம்.

(5) **சிசு புரளல்:** வயிற்றில் சிசு புரளுவதும், உதைப்பதும் நாலரை மாதங்களுக்குமேல் கர்ப்பிணியாலும் உணரப் படும். கர்ப்பிணியின் அடி வயிற்றில் கையை வைத்தால் கைக்கும் தெரியக்கூடும். முதல் கர்ப்பம் தரிப்பவர்களுக்கு இந்தக் குறி ஐந்து ஆறு மாதம் வரையில் தெரியாமல் இருக்கலாம். மறு

கர்ப்பிணிகள் இதை எளிதில் நாலரை மாதத்திலேயே தெரிந்து கொள்வார்கள். சிசு தண்ணீரில் நீந்துவது போலவும், மிதப்பது போலவும் உணர்ச்சி இருக்கும். பனிக்குடத்து நீரில் மூழ்கிக் கிடக்கும் சிசு தண்ணீருக்குள் இருப்பதால் அம்மாதிரி உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

பிறர் கண்டுபிடிக்கக் கூடிய குறிகள்: (1) மார்பிலும், (2) வயிற்றிலும் உண்டாகும் மாறுபாடுகள், (3) கருப்பை வளர்ந்து வருவது, (4) சிசுவின் இருதயத் துடிப்பு, (5) புரளுதல், (6) கருப்பையின் தசைச் சுருக்கம்.

மார்புக் குறிகள்: இரண்டாம் மாதம் முதல் முலை பெரிதாகும்; இறுகிக் கெட்டியாகிக் காம்புகள் கனத்து மேலெழும்பும்; காம்புகளைச் சுற்றிலும் கரு நிறமுள்ள வட்டம் உண்டாகும்; கர்ப்பம் வளர வளர இந்தக் கரு நிறத்தின் நடுவில் ஊசி முனை போன்று சற்று வெளுப்பான வேர்க்குரு போன்ற புள்ளிகள் காணப்படும். முலைக் காம்புகளைச் சற்று நீவிப் பிதுக்கினால், கெட்டியான வெள்ளை நிறமுள்ள நீர்த் துளிகள் (கொல்ஸ்டரம்) வெளிவரும். ஐந்து மாதத்துக்குப் பிறகு முலைக் காம்பைச் சுற்றியிருக்கும் கருநிறம் பின்னும் அகலமாகப் பரவும். ஆனால் முதலில் ஏற்பட்டிருக்கும் கரு நிறத்தைக் காட்டிலும் சற்று லேசாக இருக்கும்.

வயிற்றுக் குறிகள்: கருப்பை இடை எலும்புக் குழியை விட்டு வெளியேறுவதற்கு மூன்று மாதத்துக்குமேல் ஆகும். ஆகையால் அதுவரையில் வயிறு பெரிதாகக் காணப்படாது.

நான்காம் மாதம்: முன்புறம் இடை எலும்புக்குமேல் அடி வயிற்றில் கருப்பை மேற்புறம் தட்டுப்படும்.

ஐந்தாம் மாதம்: கருப்பை தொப்புளுக்கு ஓர் அங்குலம் கீழ்வரையில் எழும்பியிருக்கும்.

ஆறும் மாதம்: தொப்புளுக்குச் சரியாக இருக்கும்.

ஏழாம் மாதம்: தொப்புளுக்கு மேல் மூன்று விரற்கிடை உயர்ந்திருக்கும்.

எட்டாம் மாதம்: நெஞ்சுக் குழிக்கும் தொப்புளுக்கும் மத்தியில் இருக்கும்.

ஒன்பதாம் மாதம்: விலாப்புறம் எலும்புக் கூடுகளை ஒட்டி உயர்ந்திருக்கும்.

பத்தாம் மாதம்: கருப்பை கீழே இறங்கி, எட்டாம் மாதத்திய அளவுக்கு வந்துவிடும்.

ஐந்தாறு மாதங்களில் வயிற்றின்மேல் கையை வைத்துப் பார்த்தால் சிசுவின் உறுப்புகள் தென்படும். கையால் அடி வயிற்றைத் தடவினால் கருப்பைத் தசை விறைத்துக்கொள்வது தென்படும்.

சிசுவின் இருதயம் துடிப்பதை ஐந்தாம் மாதக் கடைசியில் கேட்கலாம். காதைக் கர்ப்பிணியின் வயிற்றில் வைத்தாவது

ஒலிக்குழாயைக் கொண்டாவது அறியலாம். தாயின் இருதயத் துடிப்பைக் காட்டிலும் இது இருமடங்கு வேகமாக அடிக்கும்.

மாதவாரியாக வரும் அறிகுறிகளின் கணக்கு

மசக்கை, முதல் வாரத்திலேயே ஏற்படக்கூடும். நாலு மாதம் வரையில் இருக்கும். இதையும் ஓர் அறிகுறியாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(1) **முதல் மாதம்:** ருதுவாதல் நின்றுவிடுவதும் மசக்கை தோன்றுவதும்.

(2) **இரண்டாவது மாதம்:** முலைகள் பருத்து முலைக்காம்புகள் கறுப்பாவது.

(3) **மூன்ருவது மாதம்:** முலைக்காம்புகளில் ஊனீர் காண்பது.

(4) **நான்காவது மாதம்:** கறுத்திருக்கும் காம்புகளைச் சுற்றிலும் சிறு வேர்க்குரு போன்ற வெண்புள்ளிகள் தெரிவது.

(5) **ஐந்தாம் மாதம்:** கருப்பையைக் கையால் தொட்டுப் பார்க்கமுடியும்; கருப்பை சுருங்குவதும் தெரியும்.

(6) **ஆரும் மாதம்:** முலைகளில் அதிகக் கறுப்பு நிறம் உண்டாகும்.

(7) **ஏழாம் மாதம்:** சிசு புரளுவது.

(8) **எட்டாம் மாதம்:** சிசுவின் இருதயத் துடிப்பு.

(9) **ஒன்பதாம் மாதம்:** கருப்பையினுள் சிசு புரளுவதைக் கண்களால் பார்க்கக்கூடும்.

நிர்ணயப் பரிசீலனை

கர்ப்பக் குறிகள் தோன்றினற்போல் காணப்பட்டு ஏமாற்றம் தரத்தக்க சில நோய்கள் உண்டு.

அவையாவன:

(1) கருப்பைச் சதையினின்று வளரும் கட்டிகள்.

(2) பீஜ மூலச்சுளைகளில் உண்டாகும் கட்டிகள்.

(3) மூத்திரப் பையினின்று நீர் சரியாகக் கழியாமல் நின்றுபோய் அடிவயிற்றில் கருப்பையைப்போலப் பருத்துக் காணுதல்.

(4) சித்தக் குலைவினுல் சில சமயம் கர்ப்பம் தரித்த மாதிரி தானும் எண்ணி, மற்றவர்களுக்கும் ஏமாற்றம் கொடுக்கக்கூடிய நிலை.

சதைக்கட்டி: இந்தக் கட்டி உண்டாகிக் கருத் தரிக்காமல் கருத் தரித்த தோற்றம் காட்டினுல், ருதுக்கழிவு நிற்காமல் இருப்பதினின்று தெரிந்துகொள்ளலாம். தவிர, சதைக் கட்டியின் காரணமாக ரத்தப் பெருக்கு அதிகமாகும். சதைக்கட்டி முண்டு முரடாக இருக்கும். அதன் வளர்ச்சி ஒரு கணக்கைப்

பொறுத்து இருக்காது. கர்ப்பமாக இருக்கும் கருப்பை உருண்டையாகவும் மாதக்கணக்குப்போல உயர்ந்தும் வளர்ந்தும் வரும். கர்ப்பத்தின் நிச்சயமான குறிகளான, கருப்பை சுருங்குவது, குழந்தை புரளுவது, சிசுவின் இருதயத் துடிப்பு என்பவை இரா.

பீஜ மூலச் சுஃனயில் கட்டி: இந்த நோய் இரண்டு சுஃனகளிலும் தோன்றிஞலன்றி மாதவிடாய் வழக்கம்போல் இருந்து கொண்டிருக்கும். பீஜ மூலச் சுஃனயில் கட்டியின் காரணமாக வயிறு பருத்தால், முதலில் ஒரு புறமாகத்தான் பருக்கும்.

நீர்ப்பை அடைப்பு; இந்தச் சந்தேகத்தைச் சீக்கிரத்தில் தீர்த்துக்கொள்ளலாம். வைத்தியரைக் கொண்டு குழாய் வைத்து நீரை வடித்துவிட்டால் வயிற்றின் பெருக்கம் குறைந்து விடும்,

சித்தக் குலேவு: குழந்தை பெருமல், அந்தக் கவலேயுடன் சித்தக் குலேவும் சேர்ந்து கர்ப்பம் தரித்ததுபோல் ஒரு பொய்ந் நிலே சிலருக்கு ஏற்படக்கூடும். ஆனல் இது சில நாளேக்குமேல் நீடித்திருக்காது. கர்ப்பத்தின் கணக்குப்படி சின்னங்கள் தோன்ருமல் போகவே, இந்தப் பொய்ந்நிலே கரைந்துபோகும்.

சிசுவின் நிலே

கர்ப்பிணிகளுக்கும் அவர்களேச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் சிசு சரியாக வளர்ந்துகொண்டு வருகிறதா என்கிற கவலே இருப்பது இயற்கை. வயிற்றில் சிசு புரண்டு கொண்டிருந்தால் கருப்பை வளர்ந்துகொண் டிருக்கிறது என்பதற்குச் சந்தேகம் இல்லே. சிசு எக்காரணத்திஞலாவது வயிற்றில் இறந்துபோஞல், அது வயிற்றில் தங்காது; அகாலப் பிரசவம் நேரிடும். இறந்த சிசு உடனே வெளிவராமல் தங்குவது அழர்வு நிகழ்ச்சி. அதற்குக் குறி, யோனியிலிருந்து துர்நாற்ற முள்ள நீர் கசியும்; குறிப்பிட்ட மாதத்துக்கு ஏற்றபடி கருப்பையின் உயரத்தைத் தேர்ந்தவர்கள் அளந்து குறிப்பிட்டு, பிறகு பதிஃனந்து அல்லது முப்பது நாளில் கணக்குப்படி கருப்பை உயராமல் நின்றுவிட்டதென்று நிச்சயமாய்க் கண்டாலும், கொஞ்ச நாளேக்குச் சிசுவின் புரளல் தெரிந்து, பிறகு ஒன்றுமே இல்லாமல் நின்றுவிட்டாலும் திடீரென்று முலேகளில் பால் கட்டிஞலும், தேர்ந்த வைத்தியர்களேக்கொண்டு சிசுவின் உயிருக்குச் சேதம் ஏற்பட்டிருக்கிறதா என்று முடிவு செய்வது நலம். சில சமயங்களில், கர்ப்பப்பையை விட்டு, இடம் தவறி விதைக் கோளத்திலோ (Ovary), விதைக் குழாயிலோ (Tubes), வயிற்று அறையிலோ (Abdomen) எந்த இடத்திலும் கர்ப்பம் ஊன்றலாம். அதஞல் கர்ப்பம் வளர வளரப் பலவிதமான கஷ்டங்கள் ஏற்படும். கர்ப்பப்பை நிலே தவறிப் புரண்டிருந்தாலும் அதன்மூலம் பற்பல கஷ்டங்கள் உண்டாகலாம்; அல்லது கட்டிகளுடன் கர்ப்பம் உண்டாகலாம். அந்தக் கட்டிகள் வெகு விரைவாக வளர்ச்சி அடைந்து அநேகமாகச் சிசு வளராதபடி நசுக்கிவிடும். அப்படிச் சிசு வளர்ச்சி அடைந்தாலும் பிரசவத்தில் பல விதங்களில் ஆபத்து உண்டாகலாம்.

சில சமயங்களில் கர்ப்பமே விபரீதமானதாக இருக்கலாம்: (உ-ம்). முத்துப் பிள்ளை போன்றவை. அவை சில சமயங்களில் விஷ இனமாகவும் மாறிவிடலாம்.

இரட்டைக் குழந்தைகள் அல்லது அதற்கு மேல்பட்ட எண்ணிக்கையில் குழந்தைகள் கருத் தரித்திருந்தாலும், விபரீதமான வளர்ச்சிகொண்ட பலவித ராக்ஷச இனம் (Monsters), தண்ணீர் கொண்ட பெரும் தலைச் சிசு (Hydrocephalus), மூளையில்லாச் சிரசு கொண்ட சிசு (Anencephalus) இவைகள் போன்றவை உண்டாயிருந்தாலும் அநேகமாகப் பனிக்குடத் தண்ணீர் அளவுக்கு மீறி இருந்தாலும் (Hydramnios) வெடித்துப் போவது போன்ற அளவில் வயிறு பெரிதாக இருக்கலாம்.

ஆயிரத்தில் ஒரு கர்ப்பம், நாளக் கர்ப்பக் குழாயின் வாயிலாவது வாயிலின் பக்கவாட்டிலாவது ஊன்றியிருக்கலாம். பொதுவாக முதலில் சகஜமாகத் தோன்றிய சில்லறைக் கோளாறுகள் கடுமையான வியாதிகளாகவும் மாறலாம்.

ஆகையால் கர்ப்பம் நிச்சயமானதா என்றும், சரியாக இருக்கிறதா என்றும் சோதித்து அறியவேண்டும்.

சாதாரணமாகக் கர்ப்பப் பையினுள் சிசுவின் இருப்பு, கீழே கூறப்படும் முறையில் இருக்கும். முதுகு முன்புறம் வளைந்து, தலை கவிழ்ந்து, மோவாய்க் கட்டை மார்பின் முன் எலும்பில் உதைந்து, கைகள் மார்பின் குறுக்கே மடங்கி, துடை வயிற்றின்மேலும், முழங்கால்கள் மடங்கிக் கால்கள் துடையின் மேலும் குறுக்கு வசமாக இருக்கும். இம்மாதிரி தன்னைச் சுருட்டி முட்டை வடிவத்தில் அமர்த்திக்கொள்ளுவதால் அதே வடிவத்தில் நீண்டு பருத்திருக்கும் கர்ப்பப்பைக்குச் சிரமம் அதிகம் இராது. முட்டை வடிவ முனையின் மேல் பாகமோ, கீழ்ப்பாகமோ கர்ப்பப் பையின் கீழ்ப் பாகத்தை - அதாவது சிசுவின் சிரசு அல்லது பிருஷ்ட பாகத்தை - நோக்கியிருக்கும்.

இந்த நிலையில் ஏதாவது வித்தியாசம் ஏற்பட்டால், பிரசவ சமயத்தில் தலை உதயமாகாது. ஆரம்ப மாதங்களில் சிசுவின் பருமனுக்கு ஏற்றபடி உலாவிவரப் போதுமான பனிக்குடத் தண்ணீரும், இடமும் இருக்கின்றன. சிசு வளர வளர, சிசுவுக்குத் தாராளமாக உலாவிவர இடம் இல்லாமல் போவதால், தனக்குச் சௌகரியமான ஒரே கிடையில்தான் இருக்க முடியும். அந்தக் கிடையில் இருந்துகொண்டு, தான் வெளியேற வேண்டிய சமயத்துக்குச் சாதகமாகத் தன் சிரசையோ, உதயமாகும் வேறு பாகத்தையோ அமைத்துக்கொள்ள முயல்கிறது.

அசாதாரணப் பிரசவ கர்ப்பப்பையின் பெருக்கம், முட்டை வடிவத்தைக் கெடுக்க வல்ல பனிக்குடத் தண்ணீர்ப் பெருக்கு (Hydramnios), இரட்டை அல்லது அதிகப்படி குழந்தைகள், தளர்ந்த வயிற்றுத் தசைகளுடன் கூடிய தளர்ந்த தசைகளாலான கர்ப்பப்பை (Flaccid werus) முதலியவைகளாலும், சிசுவின் முட்டை வடிவ நிலை அமைப்பு மாறுபாடுகளாலும், குறுகிய கூபகக் கூடு கொண்ட பிரசவத்திலும், கர்ப்பப்பையின் கட்டிகள்

அல்லது, முன்னடைப்பு நஞ்சு முதலிய ஜனனபாதை மாறு பாடுகளாலும் முறை பிறழ்வான உதயம், பிரசவத்தில் உண்டாகலாம்.

இவ்விஷயங்களைச் சொல்வது கலக்கமுண்டாக்குவதற்கு அல்ல. எல்லாம் சரிவர இருக்கிறதா என்று முன்கூட்டியே சோதித்து அறிந்துகொள்ள வேண்டியே.

கர்ப்பிணியின் சில்லறைக் கோளாறுகள்

கர்ப்பப்பையும் அதனுள் இருக்கும் சிசுவும் வளர்ச்சி பெறப் பெற, உடம்பில் நடைபெறும் சகல திட்டங்களிலும் சில மாறுதல்கள் உண்டாகலாம்.

ரத்த ஓட்டம் ஒவ்வொரு சிறு மாறுதலாலும் பாதிக்கப் படுகிறது. ரத்த ஓட்ட அமுக்கம் அதிகப்படியானுல் விஷ உபாதை என்றும், அது குறைவானுல் ஜீவசக்திக் குறைவு என்றும் கூறுவர். மாதம் ஆக ஆக மூச்சு விடுவது சிரமமாக இருக்கும். சுவாசப் பாதை எலும்புகள் பாதிக்கப்படும். கல்லீரல் பருத்து, குடல்கள் அழுத்தப்பட்டு, மலக்கட்டு-சிலருக்கு - மூலம், வாந்தி, மயக்கம் முதலிய உபாதைகள் ஏற்படும். நரம்புத் திட்டம் பலவிதங்களில் பாதிக்கப்படலாம். எலும்புகளுக்கு - விசேஷமாக (கூபக எலும்புகளுக்கு) - ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து, மூட்டுகள் தளர்ந்து நடப்பதுகூடச் சிரமமாக இருக்கும்.

பலர் பலவாருகப் பாதிக்கப்படலாம். சிலருக்கு ஒருவித மான கோளாறும் தோன்ருமலும் இருக்கலாம். சில்லறைக் கோளாறுகள் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் எல்லாம் சரிவர இருக்கிறதா என்று சோதித்து அறிய வேண்டியது அவசியம்.

ஒரு வைத்தியரிடம் ஆலோசனை கேட்கப்போகும் கர்ப்பிணி, தன்னுடைய குழந்தைப் பருவத்தின் சுக வரலாறு, முந்தின கர்ப்பங்கள், பிரசவங்களின் போக்கு, தற்போதைய உடல்நிலை முதலியவற்றை அவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.

குழந்தைப் பருவத்தில், கணைநோயைக் கவனிக்காமல் விட்டிருந்தால் ஒருவேளை இடுப்பு எலும்பின் அளவும் பருமனும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். சூலக்கட்டு வியாதியினுல் ரத்தப்பை பலவீனமாக இருக்கலாம். இளம்பிள்ளை வாதம் கண்டிருந்தால் சில தசைகள் வாதகுணமும் உற்றிருக்கலாம்.

முந்தின குழந்தைகளின் பிறப்பு, பிரசவ வரலாறு, உயிருடன் பிறந்தனவா? அறைவீட்டிலா? கஷ்டப் பிரசவத்திலா? நிறைமாதமா? எடை என்ன? இத்தகைய முந்தின பிரசவத்தைப் பற்றிய விவரக் குறிப்பும் தெரிவிக்கப்பட வேண்டும்.

முன்பு ஏதாவது தொத்து வியாதியோ, கடும் வியாதியோ கண்டிருந்தாலும் அவற்றின் சின்னங்கள் ஏதாவது மறைந்திருக்கின்றனவா என்று சோதித்து அறிய வேண்டும்.

குட்டையான ஸ்திரீகள், அங்கக்குறை உடையவர்கள், வேறு வியாதியுள்ளோர், இவர்கள் பிரசவத்துக்கு முன்பே தகுந்த ஏற்பாடு செய்துகொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் முறை பிறழ்வான சம்பவங்கள்

தாயின் ரத்த ஓட்டத்தின் மூலமாகத்தான் சிசுவின் போஷிப்பும் கழிவுகளும் வளர்ச்சியும் நடைபெறுகின்றன. வயிற்றுக்குள் ஜீவிக்கும் சிசு, தாயின் தேவையைப் பாராட்டாமல், தனக்கு வேண்டிய உயிர்ச் சத்துக்களையும், மற்றும் போஷிப்புச் சத்துக்களையும் தாயினிடமிருந்து பறித்துக் கொள்ளுகிறது. ஆகையால் தாயின் ரத்த ஓட்டக் கிரமத்துக்கு அதிகப் பொறுப்பு ஏற்படுகிறது. சுகாதார வழியின் விதிகளைக் கைக்கொண்டு, விஷ வியாதிகள் வராமல் தடுக்கலாம். ஒரு தாயின் தேக நிலையைக் கண்டு அவள் போஷிப்புக்குத் தேவையான தினசரி நடவடிக்கைகளின் திட்டம் எது என்பதை ஏறக் குறைய மதிப்பிட்டு அறிந்துகொள்ளலாம்.

சில சமயங்களில் கர்ப்பிணிகளுக்கு முகம், கை, கால்களில் வீக்கம் காண்பது உண்டு. கால்களில் இருக்கும் பச்சை நரம்புகள் (வடிகுழாய் நாளம்) சுரந்து, குழாய்கள் சுருண்டு, முடிபோட்டுக் கொண்டிருப்பது போலக் காணப்படும்.

வீக்கம் கண்டால்: உடனே வைத்தியரைக் கொண்டு மூத்திரத்தைப் பரிசோதனை செய்விக்க வேண்டும். சுத்தமான கண்ணாடிக் குழாயில் மூத்திரத்தை மேற்பாகத்தில் சூடுபடும்படி காய்ச்சினால் அந்தப் பாகத்திலுள்ள நீர் நிறம் மாறுவதைக் கவனிக்க வேண்டும். பால்போல் வெளுப்பாக மாறினால், அது நீரில் பிசிதம் இருக்கிறது என்பதற்கு அடையாளம். வைத்தியர் சொல்லுகிற முறைப்படி கர்ப்பிணிகள் மருந்து சாப்பிட்டுப் பத்தியம் இருக்க வேண்டும்.

கருப்பை வளர்வதனால் இடையிலுள்ள வடிகுழாய்கள் (நாளம்) அழுத்தப்படும். அதனால் ரத்தம் மேலே செல்லத் தடைப்பட்டுக் கால்வீக்கம் தோன்றலாம். இதைப்பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஏற்கனவே மூலநோய் உள்ளவர்களுக்கு உபத்திரவம் அதிகமாகலாம். முதல் மூன்று மாதங்களில் மூலம் அடிக்கடி இறங்கும். இடை எலும்புக் குழிக்குள் மூத்திரம் இருக்கும். மூன்று மாதங்களில் கருப்பை பருக்கப் பருக்க மூத்திரப் பையை அழுத்துவதனால் இந்தத் தொந்தரவு ஏற்படுகிறது. கருப்பை இடை எலும்பைத் தாண்டி மேல் வளரும்போது இது நின்றுவிடும்.

சிலருக்குக் கால்வீக்கம் காலை நேரத்தில் அதிகம் இல்லாமல் மாலையில் அதிகரிக்கும். இப்படி இருப்பவர்கள் சில நாட்களுக்குப் படுக்கையில் இருக்க வேண்டும். கர்ப்பிணிகளுக்கு முக்கியமாக மனக்கவலை இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கவலைக்குக் காரணம் ஏற்பட்டாலும் அதற்குச் சமாதானங்களைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டும். கவலைக்கு இடங் கொடுத்தால் ரத்த அழுத்தம் அதிகரித்துத் தொந்தரவுகள் ஏற்படும்.

மலச்சிக்கல் கர்ப்பிணிக்குக் கூடாது. தினம் இருமுறை மலம் கழித்தல் வேண்டும். மலச்சிக்கலை நீக்கக் கடுக்காய்க் கஷாயம், நில ஆவாரைக் கஷாயம் இரண்டில் ஒன்றைக்

கொடுக்கலாம். இது மூல உபத்திரவத்துக்கும் நல்லது. இதை உபயோகிக்கத் தயங்க வேண்டியதில்லை.

கர்ப்பிணி மயக்கம்

கர்ப்பிணிகளின் தேகத்தினின்று அவ்வப்போது வெளிப் படுத்த வேண்டிய அசுத்தங்கள் சரியாகக் கழிக்கப்படாமல் தங்கிப்போய்ச் சில தொந்தரவுகள் உண்டாகலாம். முக்கியமாக, குமட்டல், வாந்தி, மயக்கம் ஆகிய வேதனைகள் தோன்றும். இந்த உபத்திரவங்களுக்கு இரு விதமான சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். ஒன்று, தங்கிப்போன அசுத்தங்களை நீக்கல், இரண்டாவது கழி உறுப்புகளுக்குப் பலம் தருவது. கர்ப்பிணிகளுக்குச் சுத்தமான காற்றோட்டம் நுரையீரலின் வேலைக்கு உதவியாகும். முக்கியமாக இரவில் படுக்கும் இடம் காற்றோட்டமாக இருக்க வேண்டும். நுரையீரல் சரியாக வேலை செய்தால் உடம்பில் தங்கிய அசுத்தம் தானாகக் கழிந்து குமட்டல் முதலியவை குறையும்.

தோலின் மூலம் வெளிப்படும் வேர்வை உடலில் தோன்றும் அசுத்தங்கள் கழிவதற்கு முக்கியமான வடிகாலாகும். ஆகையால் இதைக் கவனிக்க வேண்டும். தினம் குளிப்பதோடுகூட, வேர்வை வரும்படி கொஞ்சதூரம் நடப்பது நல்லது. சுடுதண்ணீரில் குளித்தும் வேர்வை மயிர்க்கண்களைத் தூண்டலாம். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் முன்சொன்ன கிரமப் படியே பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நீர் நன்றாக இறங்குவதற்குச் சுத்தமான தண்ணீரை ஏராளமாகக் குடிப்பதோடு பார்லி அரிசி (வால்கோதுமை) ஒரு கரண்டி எடுத்து அரைப் படி தண்ணீரில் ஒரு மணிநேரம் கொதிக்கவைத்து அதில் கொஞ்சம் உப்பும் எலுமிச்சம்பழ ரசமும் கலந்து குடித்தால் விருக்கம் நன்றாக வேலை செய்யும். ஆகாரத்தைச் சரிவரத் தேவையான அளவு உண்ண வேண்டும். உணவு சுலபமாக ஜரிக்கக் கூடியதாயும், புஷ்டியுள்ளதாயும், பழரசங்கள், கீரை, கறிகாய், பால், மோர் முதலியவை அடங்கியதாகவும் இருக்க வேண்டும். மயக்கம் காணும் என்று தோன்றினால் உடனே ஆகாரத்தை மாற்றிப் பால், கஞ்சி, பழரசம் இவைமட்டில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

¼ தேக்கரண்டி சோடா மாவை ஒரு கரண்டி தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிட்டால் குமட்டல் நிற்கலாம்.

குளுப்பை அல்லது ரத்தக் குறைவு

குளுப்பை உள்ளவர்களுக்கு 5-6 மாதங்களிலிருந்தே காலில் சுரப்பும் முகத்தில் உப்புசமும் உண்டாகும். மாதங்கள் ஆக ஆக தேகம் முழுவதும் வீக்கம் உண்டாகலாம். இவர்களின் நாக்கு, உதடுகள், முகம் முதலியவை வெளுத்துப் போய் ரத்தம் நீர்த்துப்போவதால், முகத்தில் ஒரு மங்கிய மினுமினுப்புத் தோன்றும். இதைத் துவக்கத்திலேயே கவனித்துச் சிகிச்சை செய்தால் குணமாகும்.

தலைநோய்: கர்ப்பிணியின் தலைநோயை அசட்டை செய்யக்கூடாது. இது அசுத்தப்பட்ட ரத்தத்தின் ஓர் குறியாக இருக்கலாம். ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு நீர் பிரிகிறதென்று கவனிக்க வேண்டும். 24 மணி நேரத்தில் 50-60 அவுன்ஸ் (2 படி) மூத்திரம் கழிய வேண்டும். வாரம் ஒரு முறை நீரைச் சோதிக்க வேண்டும். ஆகாரத்தைக் குறைத்து, சுத்த ஜலத்தை அதிகமாகக் குடித்து நீர்க்கழிவை அதிகப்படுத்துவது அவசியம். இரவில் கண் விழிப்பது, மாதம் முதிர முதிரப் புருஷனிடமிருந்து விலாகாதிருப்பது மலச்சிக்கல், ஆரம்ப மாதங்களில், முன் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுவது, இவை வியாதி உண்டாக்கும் ஏதுக்களாகும். ரத்த ஓட்டத்தின் வன்மையையும் தன்மையையும் பாதிக்கக் கூடிய கெட்ட வழக்கங்களை அகற்ற வேண்டும். கல் மண் சாம்பல் முதலியவைகளையும், புளிப்புப் பதார்த்தங்களையும் மசக்கை என்று சொல்லிச் சாப்பிடுவதுபோன்ற பழக்கங்கள் தீயவை.

கர்ப்பிணியின் விஷச்சோகை

கர்ப்பிணிகளுக்கு நேரக்கூடிய கடுமையான சம்பவங்களில் ஒன்று 'விஷச்சோகை (Toxaemia)' என்பது. சாதாரணமாக 5-6 மாதங்களின் பின்புதான் இது பீடிக்கும். சிற்சில சமயங்களில் பிரசவமான பின்பும் வரலாம்.

சுகாதார விதிகளைக் கைக்கொண்டால் அநேகமாக இது வராமல் தடுக்கலாம். கர்ப்பிணியின் தேகத்திலிருந்து கழிவுப் பொருள்கள் சரிவர வெளிப்படாவிட்டால் இவை ரத்தத்தில் விஷமாக மாறி, நரம்புகளைத் தாக்கலாம். அல்லது இந்த விஷத்தினால் ரத்த ஓட்டத்தில் அழுத்தம் அளவுக்கு மீறிப் போய்த் தேகத்தின் பல பகுதிகளில் தேக்கம் கண்டு, உடம்பில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளைப் பாதிக்கலாம். சிறிதளவில் விஷமிருந்தால், உடம்பில் அரிப்பு, விஷ அரிப்பு (Urticaria), படபடப்பு (Palpitation), பிரிகுழல் நரம்புகள் (Varicose veins), தைராய்டு சுரப்பியின் வீக்கம் போன்ற கோளாறுகளை உண்டு பண்ணும்.

விஷம் கடுமையானால்,

(1) அபாய மசக்கை அல்லது விஷ மசக்கை,

(2) விஷக் கல்லீரல் அழற்சி,

(6) இழுப்பு உண்டாக்கக் கூடிய நீர் வியாதி (Pregnaney kidney),

(4) கர்ப்பிணி இசிவு,

(5) கர்ப்பப் பையினுள் ரத்தக் கசிவு முதலிய விஷ வியாதிகள் உண்டாகலாம்.

விஷ மசக்கை

மசக்கை, கர்ப்பத்தின் சாதாரண அறிகுறியாயினும், சிலருக்கு மசக்கை அதிகரித்துக் காலைவேளைகளில்மட்டும் இல்

லாமல் வாந்தி நாள் முழுவதும் உபத்திரவிக்க ஆரம்பித்து விடும். தண்ணீர்கூடத் தங்காமல் வாந்தி எடுக்கும். இந்த நிலேயில் பட்டினி, தாகம் இரண்டினுலும் வறட்சி ஏற்பட்டு, ரத்தம் இறுகி, உடலில் நச்சு அதிகரித்துவிடும்.

சிகிச்சை: கர்ப்பிணி படுக்கையில் இருக்க வேண்டும். அதிக வெளிச்சமும் சத்தமும் இல்லாத அறையில் இருக்க வேண்டும். காலேயில் வெறும் வயிற்றில் கொஞ்சம் அடையுப்பைக் கலந்து கால்படி தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். அநேகமாக இதுவும் வாந்தி எடுக்கும். இருந்தபோதிலும் வயிற்றைக் கழுவினமாதிரி ஆகும்; கர்ப்பிணிக்கும் சற்று ஆறுதலாக இருக்கும். உப்புப் பிஸ்கோத் இரண்டொன்றைப் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டே மெதுவாக மென்று தின்றுவிட்டு ஒரு வாய் சுடு தண்ணீர் குடித்துவிட்டுப் படுக்கையில் இருந்துவிட்டால் நடுப்பகலுக்கு வயிற்றுப் புரட்டல் குறையலாம். கருப்பஞ்சாறு குமட்டலே அடக்கும். மருந்துகள் அதிக குணம் தருவதில்லே. இவை களுக்கெல்லாம் கேட்காமல்போனுல், அலக்ஷ்யம் செய்யாமல் வைத்தியர் உதவியை நாட வேண்டும்.

விஷக் கல்லீரல் அழற்சி

இது கர்ப்பிணிகளுக்கு வரக்கூடிய ஒரு கடுமையான வியாதி. கல்லீரலின் அணுக்கள் சில வியாதிகளில் உண்டாகும் விஷத்தால் அதிகமாக அழிகின்றன.

தீவிரக் கல்லீரல் அழற்சி அல்லது நெடுநாள்பட்ட கல்லீரல் அழற்சியானது மதுபானம், குளோரபாம் என்னும் போதை மருந்து, பாஸ்வரவிஷம், நாள்பட்ட மேகநீர் ரோகம், பித்த வாதஜ்வரம், சளி ஜ்வரம் முதலிய வியாதிகளாலும் உண்டா கலாம்.

ஆரம்பத்தில் ஜ்வரத்துடன்கூட மஞ்சள் காமாலேயும், வாந்தியுடன் உடம்புச் சோர்வும் வலியும் உண்டாகும். அழற்சி அதிகரித்தால், போதை, தலேவலி, கண் இருட்டுதல் (Photophobia), ஆயாசம், ஆராட்டம், ஜன்னி இவைகளும் பிறகு பித்தவெறியும் உண்டாகும். பிறகு ஆங்காங்கே தசைகளில் துடிப்பு, ஜன்னி, இழுப்பு அல்லது சித்தப்பிரமைவெறி (Mania) இவை உண்டாகலாம். மூளேயில் விஷம் தாக்கிக் கழுத்தும் தலேயும் சற்றுப் பின் இழுத்தாற்போல் இருக்கும். வாந்தி அதிகரித்து, அதிர்ச்சி கண்டு நாடியும் மூச்சும் தளர்ந்துபோகும். அநேக உறுப்புகளில் ரத்தக்கசிவு ஏற்படும். முதலில் ஈரல் பெருத்து, கனத்துப் பிறகு வர வரச் சிறுத்துப் போகும். நீர் இறங்குவது குறைந்துவிடும். அதில் அதிகமாகப் பிசிதம், பித்தம், ரத்தம், நீர்க்சாய்களில் அழிக்கப்பட்ட அணுக்கள் இவை இருக்கும்.

சிகிச்சை: இந்தக் கடுமையான நிலேயில் அதிகம் செய்வதற் கில்லே. அநேகமாக வியாதி இந்த நிலேயில் உள்ள கர்ப்பிணிகளுக் குச் சிசு கர்ப்பத்திலேயே இறந்துவிடும். வியாதியின் ஆரம் பத்தில் மாவுப் பதார்த்தங்களேயும், தண்ணீரையும் அதிகமாகக்

கொடுக்கலாம். அமிலக் காடியின் குணத்தையும் விஷத்தையும் மாற்றச் சோடாமாவு (Sodium bicarbonate) சாப்பிடலாம். நோயாளியின் தேக சக்தி இடம் கொடுத்தால் உடனே சிசுவைத் தாயின் கர்ப்பத்திலிருந்து எடுத்துவிடலாம்.

கர்ப்பிணிக்கு வரும் இசிவு

இந்த இசிவு கர்ப்பிணிகளுக்கு வந்தால், ஏழாவது முதல் பத்தாவது மாதத்துக்குள் வரும். பிரசவமான பிறகும், சில சமயங்களில் வரலாம். இந்த இசிவு வருவதற்கு முன் சில முன்னெச்சரிக்கைக் குறிகள் காணப்படும்:

(1) உடம்பு கனத்துக் கை, கால், முகம் வீங்கும். (2) மூத்திரம் குறையும்; அதில் மஞ்சள் நிறம் அதிகரிக்கும். (3) பகலும் இரவும் விடாமல் மயக்கம் வரும். (4) கண் பார்வை குறையும் அல்லது பளிச்சுப் பளிச்சென்று வெளிச்சம் காணப்படும். (5) மேல் வயிற்றில் வலி உண்டாகும். (6) காரணம் ஒன்றும் இல்லாமலே மயக்கம் வரும். 7) சதா தூக்கம் போடும். (8) களைப்பு மேலிடும். (9) நடமாடும்பொழுதே மேல்மூச்சு வாங்கும். (10) கொஞ்சம் காய்ச்சலும் அடிக்கும்.

எல்லாக் குறிகளுமோ சில குறிகள்மட்டுமோ இசிவு வருவதற்கு வெகு நாட்களுக்கு முன்னமே தோன்றும். அவை தோன்றும்பொழுது சரியாகக் கவனித்து வைத்தியம் செய்தால் இசிவு வராமலே, தடுத்துவிடக் கூடும். இசிவு வந்த பிறகு வைத்தியம் செய்வது கடினம். மேற்கண்ட குறிகளுடன் மூத்திரப் பரிசீலனையில் அதிகமாகப் பிசிதம் கண்டால், அது அபாயக் குறி ஆகும். இந்த இசிவு அநேகமாக முதல் கர்ப்பிணிகளுக்குத்தான் அதிகமாக வரும்; இருந்தாலும் மற்றவர்களுக்கு வராது என்று சொல்ல முடியாது. கை, கால், முகம் இவை வீங்கி இருந்தால் அது கவனிக்க வேண்டிய விஷயம். சிற்சில சமயங்களில் குணம் குறிகள் தோன்ருது மறைமுகமாகவும் வியாதி இருக்கலாம். ஆகையால் கர்ப்பிணிகளின் மூத்திரத்தை-விசேஷமாக வீக்கம் கண்டவளுக்கு, வாரந்தோறுமோ அடிக்கடியோ - சோதனை செய்ய வேண்டும். மேற்கண்ட குணம் குறிகளில் ஏதாவது ஒன்றைக் கண்டாலும், உடனே தக்க முன்னெச்சரிப்பு நடவடிக்கை எடுத்தால் அநேகமாகச் சிலருக்கு இழுப்பு வராமல் தடுக்கலாம். எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாக இருந்தாலும் சிலருக்கு இந்த வியாதி வராமல் தவிர்க்க முடிவதில்லை. இழுப்பு வராது தடுப்பது மாத்திரம் போதாது; இந்த வியாதியினுல் உடம்பு உறுப்புக்கள் தாக்கப்படாதபடி தகுந்த எச்சரிக்கைகளைக் கையாள வேண்டும். ஏனெனில் நீரின் வழியாகப் பிசிதம் (Albumin) அதிக நாட்கள் வரையில் கழியுமானுல், நீர்க்காய்களின் அணுக்கள் பாதிக்கப்படும். இந்த வியாதியின் சின்னங்கள் தேகத்தில் மறைமுகமாகவே இருந்து, மறுபடியும் கர்ப்பமாகும்போது வெளிக் கிளம்பலாம். இப்படி ஏற்பட்டால் சிசு அநேகமாகக் கர்ப்பத்திலேயே செத்துப் போகும்.

சிகிச்சை: இந்த இசிவுக்கு மூல காரணம் கர்ப்பிணியின் ரத்தத்தினின்று கழிவுப் பொருள்கள் சரியானபடி பிரிந்து கழியாமல் இருப்பதுதான். ஆகையால் முதல் சின்னங்களைக் கண்டவுடனே இசிவு வருவதற்குமுன் ஏற்கனவே சொல்லியிருப்பது போல ரத்தத்தில் ஊறியிருக்கும் நச்சுப் பொருள்களை நீக்க முயல வேண்டும். பேதிக்குக் கொடுத்துக் குடலையும் கழுவ வேண்டும். ஏராளமான தண்ணீர், வால்கோதுமைத் தண்ணீர், இளநீர், சோடாத் தண்ணீர் முதலியவற்றைக் கொடுத்து நீர் நிறையப் பிரியும்படி செய்ய வேண்டும்.

உணவு: கர்ப்பிணியின் தேக் கனம் மாதம் ஒன்றுக்கு மூன்று ராத்தலுக்கு மேல் அதிகரிப்பது கெடுதல். அநேகமாகப் புரதமும், ஏ, பி, சி, வைட்டமின்களும் உலோகச் சத்துக்களும் ஆகாரத்தில் குறைவதாலும் அளவுக்கு மிஞ்சிய மாவுப் பதார்த்தத்தை உண்பதாலும் உடம்பின் தேவைக்கு மிஞ்சிய நீரை உட்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் உண்டாகிறது. நீர்க் கழிவோ சிறிது தடைப்பட்டிருக்கிறது. ஆகவே உடம்பில் நீர்த்தேக்கம் ஏற்படுகிறது. எடை ஏறுகிறது; பெரும்பாலும் தரித்திர தசையே இதற்குக் காரணம் என்றாலும் அறிவீனமும் தற்கால நாகரிகம் காரணமான சிக்கலான கொள்கைகளுமே இந்த வியாதிக்கு முக்கியமான காரணங்களாகும். கர்ப்பிணிகளுக்கு அடுத்தடுத்து விருந்து செய்வது கெடுதல். தாயின் எடையைப் பொறுத்தே ஆகாரத் திட்டம் வகுக்க வேண்டும்.

இந்த நிலைமை ஏற்பட்டிருக்கையில் பழச்சாறு, கீரை, காய்கறி வேக வைத்த ஜலம், கொத்துமல்லி ஜலம், கோஸ் போன்ற பச்சை இலைக் காய்கறி, முளைகட்டிய நவதானியங்களை வேக வைத்த ஜலம், பால், ரொட்டி, ஜெலட்டின் முதலியவைகளையும் ஆகாரமாகக் கொடுக்கலாம். எண்ணெய் சேர்த்தால் வெண்ணெய் சேர்க்க வேண்டியதில்லை. திரவ ஆகாரம் போதும். மப்புத் தட்டக்கூடிய கிழங்கு வகைகளை வெகு சிறு அளவில்தான் சேர்க்கலாம். ஐஸ்கிரீம், சாக்கலேட், மிட்டாய், முந்திரிப் பருப்பு முதலியவை பசியை ஆற்றுவதோடு உடம்பின் கனத்தை அதிகரிக்கின்றன. அதிக அளவில், இவற்றைக் கொடுத்து வந்தால் இதர ஊட்டமுள்ள ஆகாரங்களை உட்கொள்ளுவது குறைவுபடும். உடம்பில் வீக்கம் கண்டிருக்கையில் உப்பைக் குறைத்து விடுவது நலம். சர்க்கரையை அதிக அளவில் உண்டால் கெடுதல் செய்யும். பலவகைப்பட்ட வைட்டமின்களைச் சாப்பிட்டும் விஷம் தணியாவிட்டால், வைட்டமின் பி காம்பிளெக்ஸ், சி முதலியவைகளை ஊசி மூலம் செலுத்த வேண்டும். கடைசி மாதங்களில் ஜீரணம் சிரமமாக இருந்தால் தினம் மூன்றுதரம் சாப்பிடும் அளவை ஆறு தரமாகப் பிரித்து ஆறு வேளை சாப்பிடலாம். அப்படிச் செய்வதால், குமட்டல், களைப்பு முதலியவைகளைக் குறைக்கலாம்.

சிகிச்சை செய்தும் குணம் தெரியாவிட்டால், கர்ப்பிணியைப் படுக்கையிலேயே வைத்துப் பராமரிப்பதே மேல். அல்லது ஆஸ்பத்திரியில் படுக்க வைத்துச் சிகிச்சை பெற வைப்பதே சிறந்த வழி. இந்த வியாதிக்காரரை வண்டிகளில் ஏற்றி வீட்டி

லிருந்து ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுபோகக் கூடாது. ஆம்புலென்ஸ் மோட்டார் போன்றவைகளிலோ கட்டிலிலோ படுக்கவைத்துக் கொண்டுபோனால் அதிர்ச்சி இராது; அதிர்ச்சி காரணமாக இழுப்புத் துவங்கிவிடலாம்.

கர்ப்பிணி இசிவு (Eclampsia)

கர்ப்பிணி, பிரசவிக்கும் ஸ்திரீ, பிரசவித்த தாய் முதலியோருக்குச் சில சந்தர்ப்பங்களில் நிகழக்கூடிய இசிவு இது. அளவுக்கு மீறிய ரத்த அழுத்தம், மூத்திர நீரில் அதிகமான அளவில் பிசிதம், உடல் வீக்கம், இவைகளுடன் தலைவலி, மயக்கம், பார்வை கெடுதல், மேல் வயிற்றுவலி, இழுப்பு, பிரக்ஞையற்றிருத்தல் முதலிய கோளாறுகளுடன் தோன்றும். இசிவு கடுமையானால் மரணம்.

அநேகமாகத் தலைச்சன் கர்ப்பிணிகளுக்கு இது உண்டாகலாம். இரட்டைக் குழந்தைகள், பெரும் பனிக்குடநீர் அல்லது முத்துப்பிள்ளை இம்மாதிரியான விபரீதக் கர்ப்பங்களில் இது சற்று அதிகமாக உண்டாகலாம். ரத்த அழுத்த அதிகரிப்பும், நீர்ப்பிசிதமும் இசிவு எடுக்கும்போது தோன்றலாம். அல்லது இச் சம்பவத்தில் உண்டாகும் மறைமுக ரத்தக் கசிவினாலும் உண்டாகலாம்.

இசிவு நோய் ஏற்பட்டால் கல்லீரல், மூத்திரக்காய்கள், மூளை, சுவாச கோசங்கள், நஞ்சுக்கொடி முதலியவைகளில் அழற்சி ஏற்படும். நஞ்சுக்கொடியில் ரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு, ரத்தக் கட்டிகள் உண்டாகலாம். ஆகையால்தான் இம்மாதிரியான பிரசவங்களில் அளவுக்கு மீறிய ரத்தப் போக்கு ஏற்படுகிறது.

பெரும்பாலும் இசிவு கண்டவுடன்தான் விஷசோகை இருப்பது புலப்படும். சிலருக்கு முன்னெச்சரிப்புச் சின்னங்களே தோன்றாமலும் இருக்கலாம். முன் சொல்லிய குறிகளுடன் திடீரென்று ரத்த அழுத்தம் அதிகரித்து, மூத்திர நீர் குறைந்து, பிசிதத்துடன் பிரியலாம்; மூத்திரக் கழிவே இல்லாமலும் போகலாம். இவை இசிவுக்குச் சற்று முன் தோன்றும் குறிகள்.

இசிவுக்கு நான்கு பருவங்கள் உண்டு.

ஆரம்பப் பருவம்: நோயாளி பிரக்ஞையற்று, கண் பார்வை நீங்கி அல்லது மங்கி, கண் விழி குத்திட்டு, முகத்திலும் கைகளிலும் தசைத் துடிப்பு உண்டாகலாம். இந்தப் பருவம் சில விநாடிகளிலிருந்து ½ மணி நேரம் வரையில் இருக்கலாம்.

வலிப்புப் பருவம் (Tonic stage): இந்த நிலையில் உடம்பு முழுவதும் விறைத்து முகத்தோற்றம் விகாரமடைந்து முன்னங்கைகள் மடங்கி, முஷ்டி இறுகி, விறைப்பாகத் தோன்றும். சில விநாடிகளில் இப் பருவம் மாறி, **விட்டு விட்டு வலிப்பாக** (Clonic stage) மாறிவிடும். இந்த நிலையில் தசைகளில் மாறி மாறி விறைப்பும் தளர்ச்சியும் இருக்கும். வாயின் தாடைகள் இறுகி, நாக்குக் கடிபட்டும் இருக்கலாம். முகத்தில் வலிப்புத்

தோன்றி, பிறகு ஒரு பக்கத்துக் கை கால்களில் மாத்திரம் வலிப்பு உண்டாகலாம். அடக்கி ஆள முடியாத அளவில் உடம்பு முழுவதையும் குலுக்கி இழுக்கலாம். முகம் கருகிப் பல் கிட்டி, நாக்கு அநேகமாகக் கடிபட்டுத் தடித்து உதடுகளுக்கு வெளியே துருத்திக்கொண் டிருக்கும். வாயில் நுரைதள்ளி மூச்சு, குறட்டையாகும். இரண்டொரு நிமிஷம் இந்த நிலை நீடிக்கும். பிறகு பிரக்ஞையற்ற நாலாம் பருவம் ஆரம்பமாகும்.

பிரக்ஞையற்றிருத்தல்: இந்தப் பருவத்தில் வலிப்பு நின்று விடுகிறது. ஏதாவது ஒரு சமயம் சிறு தசைத்துடிப்பு மட்டும் தோன்றலாம். நோயாளி குறட்டை மூச்சுடன் அசைவற்று இருக்கலாம். பிரக்ஞை முழுவதும் போன பிறகும் மூச்சு, படிப்படியாக அமரிக்கையாகலாம். குணமடையும் நோயாளி, சில நேரம் கழித்து விழித்துக்கொண்டு, நடந்தது என்ன என்று கூடத் தெரியாமல் திகைக்கலாம்.

இழுப்புக் காரணமாக ஜுரம் உண்டாகும்; நாடியின் வேகம் அதிகரித்து ரத்த அழுத்தம் மேலும் அதிகரிக்கலாம். இழுப்பு அடிக்கடியும் வரலாம். ஒரு மணிக்கு ஒரு தரமும் வரலாம். கடும் இழுப்பில், ஒரு இழுப்புக்குப் பிறகே பிரக்ஞையற்றுப் போய் மரணம் ஏற்பட்டாலும் ஏற்படலாம். சில சமயம் விடாத இழுப்பாகவே இருந்தாலும் இருக்கலாம்; சில நேரம் தெளிவும் சிலநேரம் இழுப்புமாக இருந்தாலும் இருக்கலாம்.

இழுப்பு வருவதற்கு முன் நீர் சுத்தமாக இருந்தாலும் இழுப்புக் கண்டவுடனேயே நீரில் பிசிதம் தோன்றும். மூத்திர நீர் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டு, நீர் குறைவடையலாம்.

கர்ப்பிணி இசிவு முன் கூறியபடி எந்தப் பருவத்திலும் தோன்றும். 5 அல்லது 6-ஆம் மாத வாக்கில் தோன்றிச் சுகமாகி, பிறகு நிறைமாதக் குழந்தையைச் சாதாரணமாகப் பிரசவிக்கலாம்; அல்லது இடுப்பு வலி உண்டாகும் முன்போ அந்த வேளையிலோ பிரசவத்துக்குப் பிறகோ இசிவு உண்டானாலும் உண்டாகலாம்.

ஒருவிதச் சிகிச்சையும் இல்லாமலே, தானாகவே சிலருக்கு இந்த வலிப்புக் குறைந்து, உணர்ச்சித் தெளிவு உண்டாகி, ரத்த அழுத்த அதிகரிப்பும் சீரடைந்து, தேக வீக்கமும் சரிப்பட்டு விடலாம். அபூர்வமாகச் சிலருக்கு நரம்புத் தளர்ச்சி காரணமாகச் சில காலம் பார்வை மங்கி இருப்பதும் உண்டு. நாளடைவில் இது குணமாகிவிடும்.

இசிவு நிர்ணயப் பரிசீலனை

வலிப்பும், பிரக்ஞை தவறுதலும் வேறு வியாதிகளிலும் காணலாம். அவைகளைத் தெரிந்துகொள்ளுவதும் அவசியமே. அவையாவன:

(1) வலிப்பு நோய் (Epilespy)
(2) குதிரை வலிப்பு (Hysteria)

(3) விஷமூத்திரநீர்ச் சோகை (Uraemia)
(4) விஷக் குளிர் ஜுரம் (Cerebral malaria)
(5) நீரிழிவு (Diabetes)
(6) எட்டிக்கொட்டை விஷம் (Strychnine Poisoning)
(7) மூளை விஷ ஜுரம், விஷ மூளை அழற்சி, மூளைக் கட்டிகள் (Meningitis and Brain Tumors,)

மேற்கூறிய வியாதிகளுள் ஏதாவது ஒன்று கர்ப்பிணிக்கு இருந்தால் வலிப்பு எளிதில் உண்டாகலாம். வியாதியின் விவரம், மூத்திரநீர்ச் சோதிப்பு, ரத்த அழுத்தக் கணக்கு, இழுப்பின் குணம், தேக வீக்கம், கண்ணின் உள் படலச் (Retina) சோதனை, முள்ளந்தண்டுக் குழாய்நீர்ச் (Lumber puncture) சோதனை முதலியவற்றின் விவரங்களைக் கொண்டு சந்தேகம் எழும்போது டாக்டர்கள் வியாதியின் குணத்தைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

வலிப்பு நோயில் மங்கிய கண்பார்வை, குறைந்த ரத்த அழுத்தம், நீரில் பிசிதவஸ்து இல்லாமல் இருப்பது, ஏற்கனவே வலிப்பு அடிக்கடி வந்துவிட்டுப் போவது இம்மாதிரியான குணங்கள் இருக்கும்.

குதிரை வலிப்பில் உடம்பில் யாதொரு காயமும் ஏற்படாது. சுயஉணர்ச்சி மாருது. தேக சுகநிலை சாதாரணமாகவே இருக்கும்.

விஷ மூத்திர நீர்ச் சோகையில் ஏற்கனவே நீர்க்காய்களில் அழற்சி கண்டிருக்கலாம். கர்ப்பிணி இழுப்பில் கல்லீரல் அதிகமாகப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்.

எட்டிக்கொட்டை விஷத்தில் நோயாளிக்குச் சாகும் வரையிலும் சுய உணர்வு இருக்கும்.

நீரிழிவு வியாதியில் மூச்சில் ஒரு விதமான புளிப்பு வாசனையும், சர்க்கரையும் இருக்கும்; மேல்மூச்சு முதலிய குணம் குறிகள் காணும்.

மூளை வியாதிகளில் கர்ப்பிணியின் இசிவு போன்ற கோளாறுகளே தோன்றலாம்.

இந்தக் கொடிய வியாதியிலிருந்து சுகமடையத் தாற்காலிக சிகிச்சை பெறுவதோ குணமாகிவிட்டது என்று நினைத்து அலக்ஷ்யமாக இருப்பதோ தவறு. இந்த வியாதியின் பயஞகப் பின்ஞல் ஆகும் கர்ப்பங்கள் பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். நீர்க்காய்கள் சுக நிலையை அடைய வேண்டும். இதன் பின்விளைவாகவே திடீர் திடீரென்று சிறு கிளர்ச்சியாலும் நீர்க்காய்களின் தீவிர அழற்சி ஏற்படலாம்; குறை மாதம் அல்லது அகாலப் பிரசவம், கர்ப்பிணிக்கு ரத்த சோகையின் பேரில் ஏற்படக்கூடிய அகால ரத்த ஒழுக்கு முதலியவைகளும் உண்டாகலாம்.

கர்ப்பிணிக்கு எவ்வளவு காலத்துக்கு நீரில் பிசிதமும், ரத்த அழுத்த அதிகரிப்பும், ரத்த விஷச் சோகையின் கோளாறு

களும் நீடிக்குமோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு நீர்க்காய்களின் அழற்சி கடுமையாகும். விஷச் சோகையை இரண்டு வாரங் களுக்குமேல் நீடிக்கவிட்டால் அநேகமாக நீர்க்காய் அழற்சி ஸ்திரமாக நின்றுவிடும்.

சுருங்கச் சொன்னால், கர்ப்பிணியின் இசிவானது, (1) கல் லீரல் அழற்சியினுல் உண்டாகலாம். இந்த அழற்சியில் வீக்கம் அதிகம் இராது. நீரில் பிசிதமும் அதிகம் இராது. ரத்த அழுத் தம் சற்று அதிகரித்திருக்கும்.

(2) நீர்க்காய் அழற்சி வீக்கத்தால் உண்டாகலாம். ரத்த அழுத்தம் அதிகரித்திருக்கலாம்; கண்களின் உள்படலம் அழற்சி கொண்டிருக்கலாம்.

(3) நரம்பு மண்டல அதிர்ச்சியாலும் முன்னெச்சரிப்பு இல்லாமலே திடீரென்று இந்த இசிவு காணலாம்.

(4) பலவகைப்பட்ட காரணங்களால் ஏதாவது சில குணம் குறிகளுடன் இசிவு உண்டாகலாம்.

இசிவுச் சிக்கல்களின் தடுப்பு முறைகளும் சிகிச்சையும்

வாய், நாக்கு முதலியவைகளில் உண்டாகும் காயங்கள், வீக்கங்கள் இவைகளிலிருந்து கோழையும் உமிழ்நீரும் வழியும். வாய் நாற்றம் எடுக்கும். பிரக்ஞையற்றிருப்பவருக்குக் 'கான் டிஸ், டெட்டாலின்' முதலிய லோஷன்களில் நனைத்துப் பிழிந்த மெல்லிய துணியைக் கொண்டு, வாய் உதடு இவை களைத் துடைத்து, 'கிளிசரின் போராக்ஸ்' மருந்தைத் தடவ வேண்டும்.

கபவாதம்: நோயாளியைப் பக்கவாட்டில், கூடியமட்டும் வலது பக்கமாகப் படுக்கவைத்து, வாயின் உமிழ்நீர் ஊற்றத்தை வடிவித்துச் சுவாசப் பாதையைச் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும்.

ஜுரம்: டாக்டர் சிகிச்சையுடன், தலையில் ஐஸ் நிரப்பிய பை வைத்தல் முதலிய பக்குவங்களால் ஜுரத்தின் வேகத்தைக் குறைக்கலாம்.

மனநிலை: சிகிச்சையின் அடிப்படையான நோக்கம், தகுந்த மருந்து வகைகளால், நரம்பு மண்டலத்துக்குச் சாந்தி அளித்து, ஜனனப்பாதை, உடம்புக் கழிவு முதலிய திட்டங் களின் சுத்தம் முதலியவற்ருல் மனநிலை கெடாமல் காப்பாற்று வதே ஆகும்.

ரத்தப் பை: ரத்தப்பைக்குத் தகுந்த சக்தியும், காப்பும் பக்குவமான ஊட்டத்தாலும், சீரான கழிவுக் கிரமங்களின் கவனிப்பாலும் கொடுக்கலாம்.

விஷரோகம்: கையாளும் சகல நடவடிக்கைகளிலும் அதிகச் சுத்தமாக இருத்தல் வெகு அவசியமாகும்.

கண் பார்வைக் கோளாறு: மஞ்சள் காமாலை, மூளையில் ரத்த ஒழுக்கு இவைகளைச் சீர்ப்படுத்துவதால் பார்வைக் கோளாறுகளை ஒருவாறு சரிப்படுத்தலாம்.

இசிவு குணமான பின் பரிபாலனம்: இசிவு நின்று 12 மணி நேரம் வரையிலும் - அதிலும் மேலான முறை - உணர்வு தெளிந்து 12 மணி நேரம் வரையிலும் வாயின் வழியாகவே ஒன்றும் தரக்கூடாது. முதல் நாள் தண்ணீர், சோடா முதலிய பானங்கள், பழச்சாறு இவற்றைக் கொடுக்கலாம். ரத்த அழுத்தமும் நீரின் பிசிதக் கழிவும் குறைவுபட்டால், பிறகு பால், பார்லி, குளுகோஸ், பழச்சாறு இவற்றைக் கொடுக்கலாம். ஒரு நாளைக்கு 3 ஆழாக்குப் பாலுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கவே கூடாது. ரத்த அழுத்தம் மறுபடியும் அதிகரித்தால், உடனே பத்திய முறைகளுக்கு இறங்கிவிட வேண்டும். ஆனால் வரவரச் சுகம் அடைந்து வந்தால், பால் அளவை மட்டும் அதிகரிக்கலாம். பிறகு பால், சாதம், ரொட்டி இம்மாதிரியான காரமற்ற, புரதம் குறைந்த ஆகாரத்தை 10 அல்லது 15 நாளைக்குக் கொடுக்கலாம். தினமும் மலம் கழியப் பேதி உப்பைச் சாப்பிடக் கொடுக்க வேண்டும். சிசுக்களே இதனால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுவார்கள். இசிவினால் சாகும் சிசுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகம்.

இசிவின் சிக்கல்கள்: இசிவுச் சமயத்தில் நாக்குக் கடிபட்டு வீங்கிப் போகலாம். மூளையில் ரத்த ஒழுக்கு ஏற்படலாம். கடும் ஜுரம், ரத்த ஓட்டத் தேக்கத்தின் காரணமாகக் கபவாத ஜுரம், ரத்தாசய பலவீனம், புத்தி மாறாட்டம், மஞ்சள் காமாலை, பார்வைக் குறைவு, ரத்த விஷம் முதலியவைகள் உண்டாகலாம்.

இந்த வியாதியின் கடுமையை அறிந்து, இது வராமல் தடுக்கும் எச்சரிப்பு முறையான சுகாதார விதிகளை அநுசரிப்பதே சிறந்தது.

இசிவுநோய் கண்ட கர்ப்பிணிகளைப்பற்றிக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்

(1) வெளிச்சம் அதிகம் இல்லாத அறையில் மிருதுவான படுக்கையில் கர்ப்பிணியைப் படுக்கவைக்க வேண்டும். தரையில் கிடத்துவது நலம். கட்டிலின்மேலாவது பலகையின் மேலாவது படுத்தால் இசிவு வரும்போது நோயாளி கீழே விழுந்தாலும் விழுந்துவிடக் கூடும்.

(2) மல்லாக்காகவே ஒரே நிலையில் படுத்திருக்க விடாமல் மணிக்கு மணி பக்கங்களில் திருப்பிப் படுக்கவைக்க வேண்டும்.

(3) இசிவு வரும்போது பல்வரிசைகளுக்கு இடுக்கில் நாக்கு அகப்பட்டுக்கொண்டு காயப்படாமல் இருக்க வேண்டும்; இதற்காகப் பல் வரிசைக்கு இடையில் கரண்டிக் காம்பு அல்லது சிறிய மரத்துண்டுகள் இவற்றைக் கொடுத்து, நாக்குக் கடிபட்டுப் புண்ணாகாமல் காப்பாற்ற வேண்டும்.

(4) இசிவு நின்றிருக்கும் சமயத்தில் **புரோபதை** மருந்தும் பேதி உப்பும் கொடுக்க வேண்டும்.

பொட்டாஸியம்	..	30 க்ரெயின்.
பேதி உப்பு	..	1 அவுன்ஸ்.

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும். வாய்வழியாகக் கொடுக்க முடியாவிட்டால் குடல் கழுவி மூலம் மேலே சொல்லியிருக்கும் மருந்தை இரு மடங்காகக் குடலில் செலுத்தவேண்டும்.

(5) தலையில் பனிக்கட்டி வைத்தோ ஈரத்துணியை மடித்துப் போட்டோ கொதிப்பைக் குறைக்க வேண்டும்.

(6) இசிவு இருக்கும்போது கர்ப்பிணிக்கு நினைவு இருக்காது. அப்போது ஆகாரம், மருந்து ஒன்றும் கொடுக்கக்கூடாது. இசிவு நெடுநேரம் விட்டு விட்டு வந்தால் உயிருக்கு ஆபத்துக் குறைவு. இசிவு அடிக்கடி வந்து, மயக்கமும் விடாமல் இருந்தால், கர்ப்பத்தை முறித்துக் கருப்பையைக் காலி செய்ய வேண்டியும் நேரிடும். வாய்வழியாக மருந்துகள் கொடுக்க முடியாவிட்டால் குடல்கழுவி மூலம் இரு மடங்கு அதிகமாக மருந்துகளை உபயோகப்படுத்தலாம்.

ரத்தப்பெருக்கும் காய் விழுதலும்

கர்ப்பம் தரித்தபின் மாதவிடாய் சாதாரணமாக நின்று போகும். குழந்தை பிறந்து சில மாதங்கள் வரையிலும் அநேகமாக இருக்காது. கர்ப்பம் தரித்தது முதல் மூன்று மாதங்களுக்குள் ரத்தப் பெருக்கு யோனியின் வழியாக ஏற்படுமானால் அதை உடனே கவனிக்க வேண்டும். இது கருச் சிதைவுக்கு ஒரு குறியாகும். நமது நாட்டில் கர்ப்பச் சிதைவு ஐந்து கர்ப்பத்துக்கு ஒன்றாகக் கணக்கிடப்பட் டிருக்கிறது. கர்ப்பச் சிதைவு, கர்ப்பத்தில் முதல் மூன்று மாதங்களில் - கருப்பையில் நஞ்சு வளர்ந்து ஒட்டிக்கொள்வதற்கு முன்பு - சாதாரணமாக ஏற்படும். நடு மூன்று மாதங்களாகிய நாலு, ஐந்து, ஆறாவது மாதங்களில் கர்ப்பச் சிதைவு அபூர்வம். ஆறாவது மாதத்துக்குப் பிறகு கருச் சிதைவுகள் நடு மாதங்களைக் காட்டிலும் அதிகமானபோதிலும், முதல் மூன்று மாதத்தளவு ஏற்படுவதில்லை. முதல் மூன்று மாதத்தில் கரு, உடலை விட்டுக் கழிந்துவிட்டால் அதற்குக் கருச்சிதைவு என்றும், பிறகு ஏற்பட்டால் அதற்குச் சிசுச் சிதைவு என்றும் பெயர்.

கர்ப்பச் சிதைவுக்குக் காரணம்: (1) தாய்க்குக் கிரந்தி முதலிய மேக வியாதிகள், (2) தவறாகவோ வேண்டுமென்றோ சிசுச் சிதைவு உண்டாக்கும் மருந்துகளை உட்கொள்ளல், (3) உடலின்மேல் அடிபட்டுக் கருப்பைக்குத் தாக்குதல் ஏற்படுதல், (4) மிதமிஞ்சிய தேக உழைப்பு, (5) எதிர்பாராத சம்பவங்களால் திகில் முதலிய மன அதிர்ச்சிகள், (6) புணர்ச்சி, (7) கருப்பை வயிற்றில் ஒழுங்காக அமையாதிருத்தல், (8) கரு ஒழுங்கு தவறி வளர்தல் ஆகிய காரணங்களினால் கரு உயிரிழந்

தால் உடனே ரத்தப் பெருக்கெடுத்து இறந்த கரு வெளியில் தள்ளப்படும்.

கர்ப்பிணியின் ரத்தப் பெருக்கில் இரண்டு விதங்கள் உண்டு: (1) கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்படாமல் தடுத்துக் காப்பாற்றக் கூடியது. (2) தடுக்க முடியாத கர்ப்பச் சிதைவு.

ரத்தப் பெருக்கு எடுத்தும் கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்படாமல் இருக்கலாம். இதில் வலி குறைவாக இருக்கும். **சிகிச்சை:** (1) உடனே படுக்கையில் நோயாளியைப் படுக்கவைக்க வேண்டும். ரத்தப் போக்கு நின்று ஒரு வாரம் வரையில் படுத்திருக்க வேண்டும். படுக்கையில் இருக்கும் காலத்தில் மனக்கவலை, பயம், போன்ற வேதனைகளை அடையாமல் காப்பாற்ற வேண்டும். (2) குடல் கழுவியை உபயோகப்படுத்தி மலச்சிக்கலை நீக்க வேண்டும். (3) பால், கஞ்சி, பழங்கள், பார்லி கஞ்சி. ஆகிய பத்திய உணவுகளையே உண்ணவேண்டும். (4) நரம்புகளுக்கு ஓய்வு கொடுக்கப் புரோபதை மருந்து முப்பது நெல் எடை வரையில் கொடுக்க வேண்டும்.

தவிர்க்க முடியாத சிதைவு: கர்ப்பிணிகளுக்கு ரத்தப் பெருக்கு ஏற்பட்டால் வெளிவரும் அசுத்தமான ரத்தத்தையும் அதன்கூட வரும் **தசைப் பிண்டங்களையும்** கவனிக்க வேண்டும். இதற்காகச் சலவை செய்த வெளுப்பான துண்டுகளை மடித்து யோனித் துவாரத்தில் வைத்துக் கட்ட வேண்டும். நனைய நனைய எடுத்துப் பரிசோதனை செய்து வேறு உலர்ந்த துணிகளைக்கொண்டு மாற்ற வேண்டும். அழுக்கடைந்த பழம் புடைவைகளையும், சாயப் புடைவைகளையும் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.

குறிப்பு: (1) கருத்துண்டுகள் ரத்தத்துடன் கலந்திருந்தால் கர்ப்பத்தைக் காப்பாற்ற முடியாது. (2) காய்ச்சல் இருந்தால் கருப்பையில் நோயணுக்களின் தொற்று ஏற்பட்டிருப்பதற்கு அடையாளம். (3) அதிகமான ரத்தப் பெருக்குடன் மேலே கண்ட குறிகளும் இருக்குமானால் உடனே தகுந்த வைத்தியர்களைக்கொண்டு கருப்பையிலுள்ள சிதைந்த பிண்டத்தை அப்புறப்படுத்திச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

கருத்துண்டுகள் வெளியில் வராமல், அழுக்கு மாத்திரம் வெளிப்பட்டுக்கொண்டு, துர்நாற்றமும் காய்ச்சலும் இருக்குமானால் கரு இறந்துவிட்டது என்பது நிச்சயம்.

ஏராளமான ரத்தப் பெருக்கு: ரத்தப் பெருக்கின் மிகுதியால் நோயாளிக்குக் கை நாடி தளர்ந்து, ஆராட்டம் உண்டாகி, நா வறட்சி, முகவெளுப்பு, தாகம் முதலிய குறிகள் கண்டுவிட்டால் எவ்விதத்திலும் ரத்தப் பெருக்கைத் தடுக்க வேண்டும். சிசுவின் உயிரைக் கவனியாமல் கர்ப்பிணியைக் காப்பாற்ற வேண்டும். யோனித் துவாரத்தையும் அடைக்க வேண்டும். இதற்குப் பயிற்சி பெற்ற வைத்தியருடைய உதவி வேண்டும்.

அவர்கள் கையாளும் முறை: முதலில் கர்ப்பிணியை மூத்திரம் கழிக்கச் செய்ய வேண்டும். பிறகு மருத்துவர் தம்

கைகளை ஸோப் போட்டு இருமுறை நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவிக்கொள்ளவேண்டும். வளர்ந்திருக்கும் நகங்களை வெட்டி நகத்து இடுக்கில் அழுக்கு இல்லாமல் செய்துகொண்டு கையில் கொஞ்சம் அயோதினத்தைத் தடவிக்கொண்டு இடது கை முன் இரண்டு விரலால் யோனியை அகற்றி மற்றொரு கையின் இரண்டு விரலால் சலவை செய்த வெள்ளைத் துணிகளைக் கருப்பையின் துவாரம் வரைக்கும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தள்ளி அடைக்க வேண்டும். உட்செலுத்தும் துணியின் தொகையை ஞாபகத்தில் வைக்க வேண்டும். அப்படி அடைக்கும் துணி ரத்தப் பெருக்கைத் தடுக்கக்கூடும். இருபத்து நான்கு மணிநேரம் அடைத்திருந்த பிறகு உட்செலுத்தி இருக்கும் துணிகளைக் கணக்காக எடுத்து அதில் தசைத் துண்டு ஏதாகிலும் வெளியாகி இருக்கிறதா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு முறை அடைத்தும் ரத்தம் மேலிட்டு வருமானால் அடைத்த துணிகளை வெளியே எடுத்துவிட்டு மற்றும் ஒரு முறை அடைக்க வேண்டும். கருப்பைத் துவாரம் வரையில் அடைப்பதனால், கருப்பை சுருங்க ஆரம்பித்து ரத்தப் பெருக்கு நின்றுவிடும்.

சிதைவு ஏற்படாமல் மட்டாக ரத்தப் பெருக்கு இருந்தால் அடைக்கக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் கர்ப்பச் சிதைவு ஏற்படும். கரு இறந்து போய்ப் பெருக்குக் கண்டால் அதையும் அடைக்கக் கூடாது. அடைத்தால் அழுக்கு உள்ளே சேர்ந்து தொற்று ஏற்படும். அடிவயிற்றில் வலி அதிகம் இருந்தால் ஒரு நெல் எடை அளவு அபின் கொடுக்கலாம்.

சிசுச் சிதைவு: அதாவது மூன்று மாதத்துக்கு மேல் ஏற்படும் சிதைவுக்குப் பிரசவ காலத்திய சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

கர்ப்பத்தின் கடைசி மூன்று மாதத்தில் ரத்தப் பெருக்கு: கடைசி மூன்று மாதங்களில் ரத்தப்பெருக்கு நேர்வது அபூர்வம். சாதாரணமாக நஞ்சு அல்லது **உல்பம்** கருப்பையின் மேல் பாகத்தில் அதன் தசையுடன் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். இதன் மூலம் தாயின் ரத்தத்தினின்று சிசுவுக்கு வேண்டிய சத்து, தொப்புள் கொடியின் வழியாகச் சிசுவின் ரத்தத்தில் சேருகிறது. தாயின் வயிற்றில் அடிபட்டாலும், திடீரென்று அதிர்ச்சி ஏற்பட்டாலும், விஷக்காய்ச்சல் அதிக நாள் அடித்தாலும் பதிந்திருக்கும் **உல்பம்** பிரிய ஆரம்பிக்கும். அந்தச் சமயத்தில் ரத்தப் பெருக்கு உண்டாகும். பிரிய ஆரம்பித்துவிட்டால் பிரசவ வலி ஆரம்பித்துவிடும். அப்படிச் சிசுவும், குறை மாதத்தில் வெளி வந்துவிட்டாலுங்கூட அது உயிர் பிழைத்திருக்கக் கூடும்.

விபரீதமாகச் சில சமயங்களில் நஞ்சு இயல்பாக இருக்க வேண்டிய இடத்தை விட்டுக் கருப்பையின் கீழ்ப்பாகத்தில் யோனி சம்பந்தமான துவாரத்தின்மேல் பதிந்து வளர்ந்துவிடும். அப்படி இருந்தால் அதற்கு முன்னடைப்பு நஞ்சு என்று பெயர். இது தாயின் உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியும். இதனின்று உண்டாகும் ரத்தப் பெருக்கை நிறுத்துவது தகுந்த வைத்தியர்களால்

தான் முடியும். அப்பபடிப்பட்ட உதவியை உடனே தேடிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

இம்மாதிரி நஞ்சடைப்பில் சில சமயங்களில், ரத்த ஒழுக்கு, வெளியே தென்படாமல், உள் கசிவாக ரத்தப் பையினுள்ளேயே கட்டிவிடும். இதனுல் பையினுள் அமுக்கம் உண்டாகி, விடாத ஒரே வலி காணலாம். உறுப்பினுள் உறைந்த ரத்தம் கெட்டு, விஷமேறி, விஷத்தினுலும், ரத்த ஒழுக்கினுலும் கர்ப்பிணி குளுப்பையாகலாம். அதன்மேல் குளுப்பையின் மாறுதல்களாகிய தேக பலவீனக் கோளாறுகள் தோன்றலாம்.

மாதம் ஆக ஆக எடுத்ததற்கெல்லாம் உதிரம் ஊற்றும்.

ஆகையால் அடிக்கடி உதிரம் கசிபவர்களையும், விசேஷமாக இக்கோளாறு உடையவர்கள் என்று சோதித்து அறியப்பட்டவர் களையும் உடனே ஆஸ்பத்திரியில் படுக்க வைக்கவோ ஒரு வைத்தியர் பார்வையில் ஒப்பிக்கவோ வேண்டியது ஒரு கட்டாய விதியாகும்.

பச்சை நரம்பு முடிச்சுச் சுருட்டுகள் (Varicose veins): சில கர்ப்பிணிகளுக்குக் கீழ் அங்கங்களில் பச்சை நரம்புகள் விரிவடைந்து, அதன் காரணமாகச் சில இடங்களில் ரத்தத் தேக்கம் கண்டு அவ்விடங்களில் வலியும் வீக்கமும் உண்டாகலாம். வீட்டு வேலைகள் முடிந்தபின் கூடியமட்டும் காலை நீட்டிச் சற்று உயர்த்தி வைத்து இளைப்பாற வேண்டும். சிலருக்கு, வயிற்றின் மேல் இருக்கும் தோலுக்குப் போதிய விரிவுச் சக்தி இல்லாத குறையால், பட்டை பட்டையான தழும்புகள் உண்டாகலாம். மாதம் ஆக ஆக ஸ்நானம் செய்யுமுன், கைகளில் எண்ணெய் தடவி, வயிறு, இடுப்பு முதலிய பாகங்களை நீவிவிடுவது நல்லது.

நீர் அடைப்பு: இந்தத் தொந்தரவு சில நாட்களிலிருந்து வாரங்களாக நீடித்தால் முதலில் மலம் கழிக்க எனிமா கொடுத்துப் பார்க்கலாம். அத்துடன் நீர் பிரியாவிட்டால், நீர்க் குழல் மூலம் எடுத்துவிட்டு, சாப்பிட வெந்நீர் கொடுக்க வேண்டும். வெந்நீரைத் தொட்டியில் நிரப்பி, இடுப்புஸ்நானம் செய்விக்கலாம். நீர்த்தாரையில் ரணம், சதை வளர்ச்சி, நீர்க்கடுப்பு, கர்ப்பப்பை நிலை பிசகியிருப்பது, அல்லது சுற்றுப்பக்கக் கட்டிகள், புண்கள் மூலம் வலி, அழுத்தம் இவைகளாலும், நீர் அடைப்பு ஏற்படலாம். ரணங்களின் வலி தாளாமல் நீர் கழிப்பதை அடக்குவதனுலும், ஏதாவது பயமோ அதிர்ச்சியோ கொண்ட மன நிலையினுலும், நீர் இறங்குவது முதலில் தடைப்பட்டு, பிறகு நீர்ப்பை அளவுக்கு மீறி விரிவடைந்து, நீர்த் தாரையின் இயங்கும் சக்தி அப்போதைக்கு அற்றுப் போகலாம்.

சில சமயங்களில் பிரசவ வேதனையின் காரணமாகத் தசைகள் களைப்புற்று நீர் இறங்குவது சில தினங்களுக்குக் குறைவு பட்டிருக்கலாம். பிரசவித்தவர்களுக்கு வெந்நீர் ஒற்றடத்தால் நீர் இறங்காவிட்டால் சற்றுத் தூக்கி வைத்தாற்போல் அவர் களைத் தாங்கிப் பிடித்து நீர் கழிக்கச் செய்யலாம்.

கூபக உறுப்புகளின் (Pelvic organs) வீக்கங்களினுலும் ஜனனப் பாதையின் வெளிப்புறத்தில் சீழ்க்கட்டி, ரணம், புற்று

நோய், காயம் முதலியவைகளினுலும், நீர் அதிக வலியுடன் இறங்கலாம். வெந்நீர் ஒத்தடம் வலியை ஓர் அளவு குறைக்கும். நீர்த்தாரை எரிச்சல் முதலியவற்றுக்கு ஏராளமான பானங்கள் கொடுப்பது நல்லது.

மூல வியாதி: மலக்கட்டு அதிகக் கடுமையாக இருந்தாலும், கர்ப்பப்பை பின்புறமாகக் கவிழ்ந்து இருந்தால் அதன் அழுத்தத்திலுைம், மலம் கட்டி, அபானத்தில் வெடிப்பு அல்லது மூலம் உண்டாகலாம். கவனிக்காமல் விட்டால், ஒரு வேளை வெடிப்பின் காரணமாக, தாளாத வலியும் எரிச்சலும் இறுகிய மலம் வெளியேறும்போது உண்டாகலாம். வீங்கிப்போன மூலத்திஞல் உட்காருவதும் வேதனையாக இருக்கும். எளிதாக மலம் கழிப்பதற்கான ஆகாரமும் தினம் பாலுடன் கலந்து சிறிது விளக்கெண்ணெய், பாரோலின் (Parolene), மில்க் ஆவ் மெக்னீசியா போன்ற, எளிதான பேதிமருந்தும் சாப்பிட்டு, வெடிப்புகளுக்கு ஏனுசால் (Anusol) போன்ற களிம்புகளைத் தடவிச் சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்தலாம்.

கர்ப்ப காலத்தில் தோன்றும் சாதாரண வியாதிகள்

சகஜமாகச் சாதாரண வியாதிகள் கர்ப்பிணிகளைச் சற்று அதிகமாகவே பாதிக்கும். அல்லது கர்ப்பம் வியாதியினல் பாதிக்கப்படலாம். திடீரென்று காணும் குளிர்ஜுரம், திரும்பிய முறை ஜுரம் (Relapsing fever) இவற்ருல் குறைமாதம் அல்லது அகாலப் பிரசவம் உண்டாகலாம். ஆரம்ப மாதங்களைவிட, மாதம் முதிர முதிரக் கர்ப்பிணிகள் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுவார்கள்.

ரத்த ஓட்டம், சுவாசம் இவற்றைச் சார்ந்த நோய்களில் சிசுக்கள் மரணம் அதிகம். சர்ம வியாதிகளாலும், வாந்திபேதி, சீதபேதி போன்ற தீவிர வியாதிகளாலும் அகாலப் பிரசவம் ஏற்பட்டுக் குழந்தை இறந்து போகலாம்.

ஆனுல் தாயின் க்ஷயரோகம், ரத்தப்பை வியாதி, குளுப்பை நோய் முதலியவற்றில் சிசுக்கள் சரிவர வளர்ச்சி அடைந்து சுகமாகப் பிறப்பார்கள்; கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுவது தாய்தான்.

ரத்தப்பை வியாதிகள்: பலவீனப்பட்ட ரத்தப்பையைக் கொண்ட கர்ப்பிணி கர்ப்பமாக இருப்பதால் ஒருவித அசௌகரியமும் இல்லாவிட்டாலும் சில விஷயங்களில் அதிக எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். காப்பு ஆகாரங்களாகிய வைட்டமின்களும் உலோகச்சத்துகளும் ஆகாரத்தில் தினப்படி போதிய அளவில் சேர வேண்டும்.

சக்திக்கு மீறிய வேலைகளைச் செய்யக்கூடாது; தினம் மலமும் நீரும் தாராளமாகக் கழிய வேண்டும்.

மூச்சு வாங்குதல், இருமல், ஆயாசம், படபடப்பு, கை கால்களில் வீக்கம் முதலியவை கண்டால் உடனே வைத்தியரிடம் சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

மூச்சுத் திணறலோ, கைகால் வீக்கமோ கண்டவர்களுக்குக் கெட்டியான ஆகாரங்களை நிறுத்தி வைத்து, பால், பழச்சாறு, குளுகோஸ் முதலிய சத்து நிறைந்த திரவ ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும்.

க்ஷயரோகம் உள்ள கர்ப்பிணி எப்பொழுதும் டாக்டரின் ஆதரவில்தான் இருக்க வேண்டும்; பிரசவித்த பின்பு அதிகமாகக் கவனிக்க வேண்டும். தாய் குழந்தைக்குப் பாலூட்டவே கூடாது.

கபவாத ஜுரம்: இதன் கடுமையால் கர்ப்பம் கலைந்துவிடலாம். சிசு பிழைப்பதும் அரிது.

விஷஜுரங்கள்: சளிஜுரம் முதலியவைகளில் கபவாதம் உண்டாகாதபடி தக்க நடவடிக்கைகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மேகநீர் வியாதி: இந்த வியாதி கண்ட ஆரம்பத்தில் கர்ப்பம் உண்டானால் அக் கர்ப்பம் கலைந்துவிடலாம். மேலும் மேலும் கர்ப்பம் ஆகஆக, சற்று மாதங்கள் தள்ளியே கர்ப்பச் சிதைவு உண்டாகி, அகாலப் பிரசவம், அழுகிப்போன சிசு, பிறப்பிலே மேகநீர் கொண்ட சிசு இப்படிப் பிறக்கலாம். சுகதேகிபோல் பிறந்தாலும், தேகத்தின் விஷநீருக்கு ஏற்றவாறு குழந்தை எந்த வயசிலும் பாதிக்கப்படலாம். அநேகமாகச் சிசுக்களுக்குப் பிறப்பிலேயே இவ்வியாதி இருந்தால் நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். இந்த வியாதியுள்ள சிசுவுக்குத் தாய்ப்பால் ஓர் பாதுகாப்பு. மாற்றுந்தாயின் பாலை உண்டால், மாற்றுந் தாய்க்கு இந்த வியாதி ஒட்டிக்கொள்ளலாம். இந்த வியாதி கர்ப்பிணிக்குக் கண்டால் உடனே இதை அறவே ஒழிக்க வேண்டியது அவசியம்.

வெட்டை: கர்ப்பம் இந்த வியாதியைக் கிளறிவிடும். பிரசவம் ஆனபின்பு இந்த வியாதியின் தொல்லைகளும் சிக்கல்களும் அதிகமாகும். இடுப்பு வலி எடுக்கும்போதும், பிரசவிக்கும் போதும், அதன் பிறகும் வியாதி மேலும் கிளர்ச்சியடைந்து அதிகரித்துப் பரவாதபடி தகுந்த எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கொடும் வியாதி சுகமாகும் வரையில் டாக்டரிடம் கிகிச்சை பெறவேண்டும்.

படர்குழிப்புண்: கர்ப்பிணிகளுக்கு ஜனனப் பாதையின் வெளிப்புறத்திலும், அரைகளின் இடுக்குகளிலும், இந்த வியாதி கண்டால், அல்லது கண்டிருந்தால் உடனே தகுந்த சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

எந்த வியாதி கண்டாலும் சர்தாரண நிலையில் காட்டுவதை விடச் சற்று அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

சஸ்திர சிகிச்சை-கருவி வைத்தியம்: அவசியம் நேரிடும் போது இதைச் செய்துகொள்ளத் தயங்கக் கூடாது.

போஷிப்புக் குறைவு வியாதிகள்

எலும்புரோகம் (Osteomalacia): ஆண்களைப் பார்க்கிலும் பெண்களுக்கு இந்த வியாதி சீக்கிரம் வரக்கூடும். பெரும்பாலும் எலும்புப் பொருள்களில் உள்ள சுண்ணும்புச் சத்து அழிக்கப்பட்டு, அதன் பலன் குன்றி, நெளிவு கண்டு அதனால் அங்க விகாரம் உண்டாகிறது. எளிதில் எலும்பு முறிந்துவிடலாம்.

காரணம்: (1) தேக சுகத்துக்கு இன்றியமையாத சூரிய வெளிச்சம் குடியிருக்கும் இடங்களில் போதிய அளவில் படவோ ஊடுருவிச் செல்லவோ தடைப்பட்டுப்போவது.

(2) வாசஸ்தலங்கள் சுகாதாரச் சூழ்நிலையற்றுச் சீர்கெட்டு இருப்பது.

(3) தேக சுகத்துக்கு இன்றியமையாத வைட்டமின்களும் உலோகச் சத்துகளும் உணவில் குறைவுபடுவது அல்லது அறவே இல்லாமல் இருப்பது. இக்குறைவுகளினால் தேகத்தினுள் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளின் இயக்கத்துக்குக் காரணமான உள்நீர்ச் சுரப்பிகள் க்ஷீணதசை அடைந்துவிடுகின்றன. ஆகையால் பீஜ மூலச் சளைகள், தைராய்டு, பேரா தைராய்டு முதலிய சுரப்பிகள் சோர்வடைந்து, தேக சுகத்தைப் பாதிக்கின்றன.

குணம் குறிகள்: முதலில் தாக்கப்பட்ட எலும்புகளில் வலி, அவ்விடங்களைத் தொட்டால் ரணவலி, அங்க விகாரம், விசேஷமாக முதுகிலும் இடுப்பிலும் கடுவலி, கர்ப்பிணிகளுக்குக் கூபகக் கூட்டின் எலும்பு, வலியினாலும் பலவீனத்தாலும் நெளிவடைந்து, குன்றிச் சிறுத்துப் போவது; அவைகளைச் சார்ந்த தசைகளும் குன்றிவிடலாம்; வியாதி வலுக்க வலுக்க வலி குறைவுபட்டு நின்றும் போகலாம். ஆனால் எலும்பு அடைந்த விகாரம்மட்டும் நிலைத்துப்போகும்.

சிகிச்சை: போதிய சூரியவெளிச்சம் வாசஸ்தலங்களில் முதன்மையான இடம் பெற வேண்டும். வைட்டமின் ஏ, டி, முதலிய பாதுகாப்புச் சத்துக்களை, உணவில் அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும். மீன் எண்ணெய், பால், மாமிசம் இவைகளின் மூலமாக இவற்றைப் பெறலாம்.

கால்சியம், பாஸ்வரம், பால், முட்டை, கல்லீரல், சுவரொட்டி (Sweet bread) இவைகளும், மருந்து வகையில் கேல்சியம் கிளிசரோ பாஸ்பேட்டும் இந்த வியாதியில் பயன் தருபவை.

பிரசவம்: முன்னெச்சரிப்புடன் கர்ப்பிணிக்குத் தகுந்த கவனம் செலுத்தியிருந்தால், பிரசவகால நடவடிக்கைகள் கவலைக்கு இடமாக இரா. கஷ்டப் பிரசவத்தில் 'சிசேரியன்' ஆபரேஷன் செய்து, தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் சிரமமில்லாது பிரசவம் செய்து வைக்கலாம். முரட்டுத்தனமாக ஆயுதப் பிரயோகம் செய்வதால், யோனியின் தசைகள் சாயமடைந்து பிறகு, நீர்ப்பை அல்லது மலப்பை பாதிக்கப்படலாம் (Vesico-vaginal fistula, Recto-Vaginal fistula).

சிசு: இந்த வியாதியுடைய கர்ப்பிணியின் சிசு, எளிதில் கணை நோயால் பீடிக்கப்படலாம். அவர்களுக்குப் பாலுடன் மீன் எண்ணெய் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். அதி ஊதாச் சுடர்கள் (Ultra violet rays) வைத்து எலும்புகளையும் தசைகளையும் வலிவுறச் செய்யலாம்.

கிராணி பேதி

உணவு ஊட்டமும் வைட்டமின்களும் குறைவுபட்ட ஆகாரம் இந்த வியாதிக்கு முக்கியமான காரணமாகும். ரத்தத்தின் சத்தையும் குணத்தையும் கெடுத்து, குளுப்பை வியாதி உண்டாக இது ஏதுவாகிறது. இதனால் தேகம் மெலிவடைந்து சக்தி குறைந்துவிடுகிறது. நாக்குப் புண்ணாகி, வயிறு புடைத்து, குடல்களில் வாயு தங்கி, பாதம் வீங்கி, குறண்டலும் குடைச்சலும் துடிப்பும் தசைகளில் உண்டாகும். அநேகமாகக் கர்ப்பிணிக்கு அகாலப் பிரசவம் ஆகிவிடலாம்.

இந்தத் தேக நிலையில் ஜரிமானக் குடல்களுக்குச் சக்திக்கு மீறிய பாரத்தைக் கொடுக்கக் கூடாது. குறைவுபட்ட ரத்தப் பொருள்களை ஈடு செய்வதற்குத் தகுந்த, எளிதாக ஜரிக்கக்கூடிய ஆகாரங்களையே கொடுக்க வேண்டும். நோயாளியைக் காற்றோட்டமான, சுத்தமான இடத்தில் படுக்க விட வேண்டும். படிப்படியாகத் தினம் 1 படியிலிருந்து இரண்டு படி (2-5 பைன்ட்) பால் ஆகாரமாகக் கொடுக்க வேண்டும். கூடியமட்டும், ஒரு வைத்தியரின் பார்வையிலேயே மருந்துகளும் ஆகாரமும் சிகிச்சையும் பெற வேண்டும்.

கல்லீரல் சத்துக் கொண்ட ஆகாரங்கள் இந்த வியாதிக்கு ஏற்றவை. மார்மைட் (Marmite) தைமேக்ஸ் (Thiamax), ஈஸ்ட், இவை சக்தி கொடுக்கக் கூடியவை.

வியாதி சுகமாகும் காலத்தில் இரும்புச் சத்துக்கொண்ட உணவும் மருந்தும் கொடுக்கலாம். குளுப்பையின் காரணமாக வயிற்றில் ஜரிமான நீரில் ஹைடிரோ குளோரிக் அமிலம் குறைவுபடும். ஆகையால், ஆரஞ்சு, தக்காளி முதலிய பழச் சாறுகளுடன் சற்று நீர்த்த ஹைடிரோ குளோரிக் அமிலத்தைக் கலந்து ஆகாரத்துடன் கொடுக்கவேண்டும். தேக திட நிலை வெகு கடுமையான ஈன தசையில் இருப்பதால், இந்த வியாதி கொண்ட கர்ப்பிணியையும், பிரசவிப்பவளையும், இளம்பிள்ளைத் தாய்ச்சியையும் அதிகக் கவனத்தோடு பராமரிக்க வேண்டும்.

பனிக்குட நீர்ப் பெருக்கு

சாதாரணமாகப் பனிக்குடத்தில் ½ படியிலிருந்து 1½ படி தண்ணீர் வரையில் இருக்கலாம். இதற்கு மேற்பட்டால் நீர்ப் பெருக்கு என்பர். சில சமயங்களில் 10 படியிலிருந்து 12 படி வரையில் நீர் கட்டி இருக்கலாம்.

அளவுக்கு மீறி விரிவடைந்திருக்கும் கர்ப்பப்பையினால் அமுக்கப்பட்டு நுரையீரல், ரத்தப்பை, நீர்க்காய்கள், குடல்

கள், மூத்திரப்பை, நரம்புகள், சிரைகள் யாவும் பாதிக்கப் படுகின்றன. மூச்சுக் கஷ்டம், நெஞ்சு வலி, படபடப்பு, கால் வீக்கம், நரம்பு எரிச்சல் இவை இண்டாகும். பிரசவத்தில் இடுப்பு வலி சாதாரணமாகக் குறைவாகவே இருக்கும். அகாலத்தில் பனிக்குடம் உடைந்து கொடியோ அல்லது குழந்தையின் ஏதாவது ஒரு பாகமோ உதயமாவது சகஜம். சில சமயம் அகாலத்திலேயே நஞ்சு பிரிந்துவிடுவதும் உண்டு.

பனிக்குட நீர்க் குறைவு

மேற்கூறிய பெருக்கைப்போல் இது அவ்வளவு சகஜமல்ல. சில சமயங்களில் சுமார் ஓர் ஆழாக்குக்குக் குறைவான தண்ணீர்தான் இருக்கும். பனிக்குட நீர் குறைவுபட்டால், சிசுவுக்கும் பனிக்குட உறைக்கும் இடையே, ஜவ்வினால் ஓர் இணைப்பு ஏற்படலாம். ஆகையால் சிசு வளரப் போதிய இடம் இல்லாமல் போகலாம். சிசுவின் தேக அமைப்பில் சில விபரீதங்கள் உண்டாகலாம். தலையில் எலும்புப் பொருத்துக்களுக்கிடையே பிதுக்கம், மூளை சரிவர உருவாகாமல் போவது, கால் ஊனங்கள், கை கால் விரல்களின் விபரீதங்கள் முதலியவை ஏற்படலாம்.

இடுப்பு வலி உண்டாகும்போது, வலி அதிகம் இருக்குமே தவிர, பிரசவ வலியின் முதல்பாகம் தாமதமாகவே ஆகலாம்.

நஞ்சு விபரீதங்கள்

நஞ்சு சாதாரணமாக ஒரு ராத்தல் எடை - அதாவது குழந்தையின் எடையில் ஆறில் ஒன்று; சில சமயம் குறைந்தும் இருக்கலாம்; அல்லது இரு மடங்கு அளவுக்கு அதிகரித்தும் இருக்கலாம். (மேக நீர், பிசிதம் கொண்ட மூத்திர வியாதி, நீரிழிவு இவை இம்மாதிரி வியாதிகளில் அதிகரிக்கலாம்.)

நஞ்சுப் படலம்: சில சமயங்களில் மெல்லிய ஜவ்வு போன்ற படலமாக நஞ்சு உண்டாகியிருக்கும். அல்லது பலவித விபரீத ரூபங்களில் உண்டாகியிருக்கும்.

நஞ்சு வியாதிகள்: நஞ்சு ரத்தக் குழாய்களில் சில அடைபட்டு வெளுத்துக் கல்லைப்போல் கடினமாகிவிடும். ரத்த ஓட்டத்துக்கு அழுத்தம் அதிகமாகக் கொடுக்கக்கூடிய மேகநீராலும், ரத்தப்பை வியாதிகளாலும் இது உண்டாகலாம். நாள்பட்ட வெட்டைநீர் அல்லது விஷச் சோகைகளில் நஞ்சில் வீக்கம் காணலாம்.

நஞ்சுக் கொடி: சாதாரணமாக 20 அங். முதல் 22 அங். நீளம் கொண்டது; 5 அங். முதல் 40 அங். நீளமும் இருக்கலாம்.

அத்தியாயம் 11

பிரசவ அறையும் சாமக்கிரியும்

இடம்: பிரசவத்துக்கென்று தனி அறை இருப்பது மேலானது. அவ்வறை காற்றோட்டம் உள்ளதாகவும் வெளிச்சம் தரக்கூடிய ஜன்னல்கள் உள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும். பிரசவத்துக்குமுன் சுவருக்குச் சுண்ணும்பு அடித்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். தரையை நன்ருகக் கழுவி அழுக்கில்லாமல் துடைத்துக் காயவைக்க வேண்டும். அந்த அறையில் வேறு சாமான்கள் இருக்கக் கூடாது. கர்ப்பிணிக்கு ஒரு விசிப்பலகை, குழந்தை படுக்கத் தூளி கட்டுவதற்கான இடம், கை கால் கழுவின தண்ணீர் போவதற்கான சாக்கடை இவைகள் அறையில் இருக்க வேண்டும். சாமான் அடைத்திருக்கும் அறையும், ஜன்னல் இல்லாத இருட்டு அறையும் கூடா. பிரசவத்துக்கு உதவாத இருட்டு அறையில் கர்ப்பிணியைப் போட்டு மூடுவது மிகவும் தவருன முறை.

கிராமங்களில் இருக்கும் குடிசைகளில் தனி அறை இராது. பிரசவத்துக்குச் சில நாள் முன் குடிசையைக் காலி செய்து விட்டுத் தரையைச் சாணமும் அடுப்புக்கரித்தூள் அல்லது பழைய வைக்கோல் கருக்கின கரியுமாகக் கலந்து மெழுக வேண்டும். சுவரில் சுண்ணும்பு தடவி, ஜன்னல் இல்லாவிட்டால் சுவரில் துவாரம் செய்து புது ஜன்னல் வைக்கவேண்டும். ஏழைகளாக இருந்தாலும் பிரசவத்துக்கென்று வீட்டைக் காலி செய்துவிட்டு, வேறு இடங்களில் இருந்துகொண்டு பத்து நாளைக்குப்பின் வீட்டுக்குத் திரும்பலாம். இப்படிச் செய்வதுல், அநேக நோய்களினின்று தாயும் குழந்தையும் தப்புவார்கள். குடிசைக்குள் கும்மட்டி அடுப்பைத் தவிர வேறு அடுப்பு மூட்டக்கூடாது. குடிசையில் கர்ப்பிணியும் அவளுக்கு ஊழியம் செய்பவளும் தவிர வேறு யாரும் இருக்கக் கூடாது. கழிவுத் தண்ணீர் வெளியே ஓட வசதி வேண்டும்.

படுக்கை: கர்ப்பிணிக்கு உபயோகிக்க வேண்டிய பாய், படுக்கை, தலையணை, துப்பட்டி முதலியவைகளைப் பிரசவத்துக்கு ஒரு வாரம் முன்பாகவே தினந்தோறும் நல்ல வெயிலில் மூன்று மணி நேரம் காயவைக்க வேண்டும். கர்ப்பிணிக்கு உபயோகப்படுத்தப்போகும் புடைவைகள், துண்டுகள், சிசுவுக்கான துணிகள் இவற்றையெல்லாம் சோடா உப்புப் போட்டு நன்ருகத் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்துப் பிறகு மூன்று நாட்களுக்கு வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும்.

ஏழைகளுங்கூடப் பிரசவத்துக்குச் சேகரிக்க வேண்டிய சாமக்கிரிகள்

(1) உலர்ந்த சுத்தமான படுக்கை.

(2) கந்தல் துணிகள் ஏராளமாகச் சேகரித்து வெள்ளாவி

யில் வைத்து, துவைத்து, வெயிலில் காயவைத்து, உலர்ந்த பிறகு நன்றாக மடித்து, அடுக்கிக் கட்டிவைக்க வேண்டும்.

(3) மண்பாண்டங்கள்: கழுவுவதற்கும் தண்ணீர் முதலியவை கொதிக்க வைப்பதற்கும்.

(4) வாயகன்ற சட்டிகள்: அழுக்கைப் போடுவதற்கும் கழிவுத் தண்ணீரைச் சேகரித்து அப்புறப்படுத்துவதற்கும்.

(5) கொஞ்சம் அடுப்புக்கரி: அனல் உண்டாக்குவதற்கு.

(6) கொப்பூழ்க் கொடி கட்டுவதற்குச் சுத்தமான நூல்.

(7) சுத்தமான சீசாவில், கொதிக்கவைத்த சிற்றாமணக் கெண்ணெய்.

(8) ஒரு சிறிய கிண்ணம்: எண்ணெய் வைத்துக் கொள்வதற்கு.

மருத்துவம் செய்பவர்கள் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியவை

(1) நன்றாக வெட்டும் கத்தரிக்கோல்.

(2) சிசுவின் கண்ணைச் சுத்தம் செய்வதற்காக, பொரிப் பாமில மருந்து நீர் (Boric Lotion).

(3) பொரிப்பாமிலப் பொடி (Boric Powder).

(4) சவுக்காரம்.

(5) ஊதாத் திராவகம்.

(6) பெண்களுக்கான மூத்திரக்குழல்.

(7) ஆசனக்குழாய்.

பிரசவம்

பத்து மாதம் முடிந்தவுடன் சிசு தாயை விட்டு அகன்று தன் வாழ்வைத் தனியாக நடத்த வேண்டிய காலம். இயற்கையிலேயே காலத்துக்குத் தகுந்த வேலைகளும், அவற்றைச் செய்வதற்கான சக்தியும் அந்த அந்த அவயவத்திலே ஏற்பட்டிருக்கின்றன. சிசுவை வெளியேற்றுவதற்கு அதை வெளியே தள்ளக்கூடிய சக்தி கருப்பைத் தசைகளுக்கும், தாயின் வயிற்றுத் தசைகளுக்கும் இருக்கிறது. நரம்புகளும் தசைகளும் வேலைசெய்ய ஆரம்பித்த வுடன் இடுப்பு வலி தோன்றுகிறது. இந்த வலி ஏற்பட்டவுடன் அறியாமலே, தாயின் உடம்பில் உள்ள நரம்புகளும், பிரசவ வேலையில் பங்கெடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய எல்லாத் தசை களும் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன. முதலில் இந்த வலி வெகுநேரம் விட்டு விட்டு வரும். கருப்பையின் கழுத்தில் உள்ள துவாரத்தைப் பனிக்குட நீரினால் அகலப்படுத்திக்கொண்டு சிசுவின் தலை கீழே இறங்குகிறது. இதுதான் **முதல் முயற்சி.** பிறகு பனிக்குடம் உடைந்து தண்ணீர் வெளிப்படுவதோடு சிசுவின் தலையும் யோனியில் இறங்கி வெளியாகிறது. இது பிரசவத்தில் **இரண்டாவது படி.** பிறகு சுமார் அரைமணி நேரத்

துக்குள் நஞ்சும் தொப்புள் கொடியும் வெளிவருவதோடு பிரச வத்தின் கடைசிப்படி தீர்ந்துவிடுகிறது.

பிரசவத்தின் **முதல் படி** பன்னிரண்டு, பதினறு மணி நேரம்வரையில் ஆகும். இது முதல் பிரசவத்தில் நிகழ்வது; மறு பிரசவங்களில் ஆறு முதல் எட்டு மணிவரையில் ஆகும்.

இரண்டாம் படி: முதல் பிரசவம், இரண்டு மணி. மற்றப் பிரசவம், அரைமணி நேரம்.

மூன்ரும் படி: கால் மணி முதல் அரை மணி வரையில்.

பிரசவம் நடத்தும் முறை

இடுப்பு வலி எடுத்தவுடன் பிரசவத்தின் முதல் படி ஆரம் பிக்கிறது. மருத்துவம் செய்கிறவர்கள், வலி பிரசவ வலியா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். முதல் பிரசவத்தில் தான் அதிகச் சந்தேகம் ஏற்படும். தாய்க்குப் பிரசவ வலிப் பழக்கம் இல்லை. வயிற்றிலோ முதுகிலோ எங்கே வலி எடுத் தாலும் பிரசவ வலி என்று எண்ணுவது சகஜம். மலச்சிக்கல் இருந்தாலும் வயிற்று வலி உண்டாகலாம். குடலைக் கழுவி விட்டுச் சிக்கலை நீக்கினல் இந்த வலி நின்றுவிடும். உண்மை யான பிரசவ வலிக்கு இரண்டு அடையாளங்கள் உண்டு.

(1) மேல்வயிறு, அடிவயிறு இவைகளைக் காட்டிலும் இடுப் பின் பின்புறம் வலி அதிகமாக இருக்கும்.

(2) வலி விட்டு விட்டு வரும். அப்படி வரும்போது வயிற் றைக் கவனித்தால் கருப்பை விறைத்துக் கல்போல் இருக்கும். இதுவும் தவிர, யோனியிலிருந்து ரத்தமும் வழும்பும் கலந்த நீர் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக வெளிப்படும். பிரசவத்துக்கு மருத் துவம் செய்யும்போது இயற்கை முறையைத் தழுவி, அதற்குக் குறுக்கிடாமல் உதவி செய்யவேண்டும்.

முதல் படியில் செய்ய வேண்டிய வேலை:

(1) சிசுவின் தலை இறங்குவதற்கு, சிசுவுக்கு இயல்பாக உள்ள பாரமும் ஓரளவு பிரசவத்துக்குச் சுலபமாக உதவும்படி -இடுப்புவலி எடுத்துப் பனிக்குடம் உடையும் வரையில் (முதல் படி) - கர்ப்பிணி படுத்திருக்காமல் அடிக்கடி நின்றும் நடந்து கொண்டும் இருந்தால் பிரசவம் சீக்கிரம் முடியும். ஆனல் களைத்துப்போகும் வரையில் நடக்க வைக்கக் கூடாது.

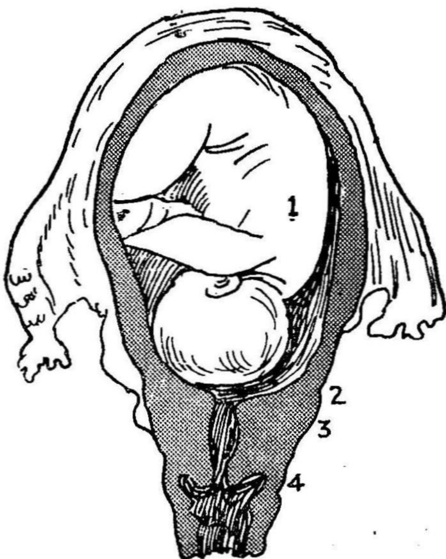
(2) தலை இறங்குவதற்கு மலமோ நீரோ தடையாக இருக்கு மானல் அதை நீக்க வேண்டும். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் குடலைக் கழுவ வேண்டும். மணிக்கு மணி நீர் நீக்கும்படி தாயை வற் புறுத்த வேண்டும். எக்காரணத்தினலாவது நீர் இறங்காமல் அடைபடுமானல் மூத்திரக்குழாயைச் செலுத்தி எடுத்துவிட வேண்டும். இடுப்பு வலி கண்டவுடன் ஓர் அவுன்ஸ் விளக்கெண் ணெய் கொடுத்துவிடுவது நலம். மல சுத்தமான பிறகுகூடக் குடலைக் கழுவுவது நல்லது.

(3) தாயின் சக்தி குறையாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பழ ரஸமும் சூடான பாலும் கொடுக்கலாம். தினமும் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை இடுப்பு வலி எடுத்த பிறகு கொடுக்கக் கூடாது. முதல் பிரசவத்தில் இடுப்புவலி இருபத்து நான்கு மணி நேரத்துக்குமேல் இருக்கும். ஆயினும் அந்தக் காலத்தில் நிறைய உணவு கொடுக்கக் கூடாது.

(4) கர்ப்பிணியின் மனம் திகில் அடையாதபடியும், உத்ஸாகத்துடன் இருக்கும்படியும் செய்யவேண்டும். வழக்கமாகப் படித்து வந்த ராமாயணம், பாரதம், பாகவதம் இவைகளைக் கேட்கும்படி செய்யலாம். பிரசவத்தை ஒட்டிய சம்பவங்களைக் கர்ப்பிணியின் முன்னிலையில் பேசக்கூடாது. திகிலடையும் சுபாவமுள்ள ஸ்திரீகளையும் அதிகமாகப் பேசுபவர்களையும் கர்ப்பிணியிடம் விடக்கூடாது. கூட உதவிக்கு இருப்பவர்களும் கவலை காண்பிக்கக் கூடாது.

(5) வலி இல்லாத சமயங்களில் ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும்; படுத்திருக்க வேண்டும்.

இரண்டாம் படி: கருப்பை சிசுவின் தலையளவு திறந்தவுடன் பனிக்குடம் உடைந்து நீர் வெளிவரும். உடனே வலி அதிகரிக்கும். கருப்பை சுருங்குவதோடு வயிறும் விலாத் தசைகளும் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கும். கர்ப்பிணி மூச்சுப் பிடித்து முக்கி இறுக்கிச் சிசுவை வெளிப்படுத்த முயல்வாள். இந்தச் சமயத்தில் கர்ப்பிணி படுக்கையில் இருக்க வேண்டும். கூட இருப்பவர்கள் சுத்தமான சட்டியில் பத்துப் படி தண்ணீரைப் பிரசவ அறைக்கு அப்பால் கொதிக்க வைத்துத் தயாரிக்க வேண்டும். கத்தரிக்கோல், தொப்புள்கொடி கட்டும் நூல் இவைகளையும் தனியாக ஒரு தட்டில் கொதிக்க வைத்துத் தயாரிக்க வேண்டும். இரண்டு பேர்களுக்குமேல் அறையில் கூட்டம் போடக் கூடாது. வலிக்கு வலி கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சிசுவின் தலை யோனியில் இறங்கி வெளிவரும்.



(1) பிரசவகாலத்தில் சிசுவின் நிலை.
(2) பனிக்குடம்.
(3) கருப்பையின் துவாரம்.
(4) யோனிக்குழாய்.

இப்பொழுது கவனிக்க வேண்டியவை:

(1) கட்டில் காலின் தலைப் பக்கத்திலாவது சுவரில் ஒரு வளையத்தின் மூலமாகவாவது, கயிறு அல்லது கெட்டியான துண்டு ஒன்றைக் கட்டி வைத்து வலி வரும்போது கர்ப்பிணி கையால் அதைப் பிடித்துக்கொள்ளச் செய்து பலமாக முக்கினால் குழந்தை சீக்கிரம் வெளிவர உபயோகமாக இருக்கும். அதே சமயத்தில் இரு பாதங்களையும் சுவரிலாவது கட்டிலின் கால் பக்கத்திலாவது உதைந்துகொள்ள வேண்டும். வலி நின்றவுடன் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு அடுத்த வலிக்குப் பலம் சேகரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.



யோனியிலிருந்து சிசு வெளிவரும் முறை
1. ஆசனத் துவாரம்

(2) குழந்தையின் தலை கீழே இறங்காமல் தாமதித்தால் மூத்திரக் குழாயால் சிறுநீரை எடுத்துவிட்டு, குடலையும் கழுவவேண்டும்.

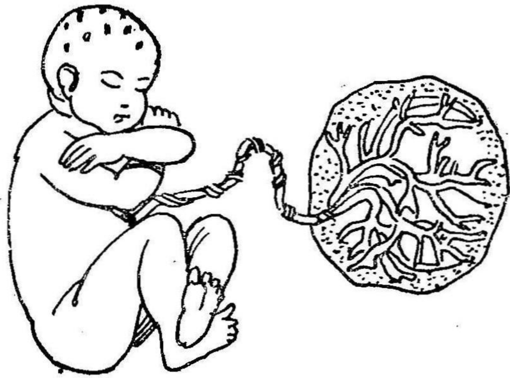
(3) கர்ப்பிணிக்கு வலி வந்து நின்றிருக்கும் சமயத்தில் களைப்பு அதிகமாக இருக்கும். சூடான பால் அல்லது காபி ஒரு வாய் அல்லது இரண்டு வாய் சாப்பிடக் கொடுக்கலாம்.

(4) சிசுவின் தலை வெளியே வரும்போது வேகமாக வந்து தாயின் மலத்துவாரத்தின் பக்கம் முட்டும். அப்பொழுது அந்த இடத்தைக் கையால் தாங்கிக்கொடுக்க வேண்டும். பிறகு தலை முழுவதும் திரும்ப ஆரம்பிக்கும்போது மருத்துவச்சி கைவிரல்களில் எண்ணெய் முதலியவைகளைத் தடவிக்கொண்டு இளக்கம் கொடுக்கப் பார்ப்பது வழக்கம். **இது கூடாது**. இயற்கையிலேயே வேண்டிய இளக்கமும் வழும்பும் இருக்கிறபடியால், நாம் அநாவசியமாக, அறிவீனத்தினால் விரலை உபயோகப்படுத்தினால் நோய் அணுக்களின் தொற்று ஏற்பட்டுப் பிறகு அநேக கஷ்டங்கள் ஏற்படும்.

(5) குழந்தையின் தலை வெளிவந்தவுடன் தொப்புள் கொடி மாலைபோலச் சுற்றிக்கொண்டு வந்திருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். அவ்வாறு சுற்றிக்கொண்டிருந்தால் எடுத்துவிட முடியுமானால் எடுத்துவிட வேண்டும். அல்லது சுற்றியிருப்பதைச் சிசுவுக்குத் தொந்தரவின்றி வருமாறு தளர்த்திவிட வேண்டும்.

(6) கூட இருப்பவர் குழந்தையின் கண்களைத் துடைக்க வேண்டும். கொஞ்சம் பஞ்சையாவது நல்ல வெளுப்பான கந்தைத்

துண்டையாவது லேசான போரிக் மருந்து நீரில் நனைத்துக் கண் இமைகளைத் துடைத்துக் கண்ணுக்குள் இரண்டொரு சொட்டு விழும்படி செய்ய வேண்டும். இதை மறவாமல் விடவேண்டும். தாயின் யோனிப் பிரதேசத்தில் வெட்டை நோயின் தொத்து எந்த விதத்திலாவது சேர்ந்திருந்தால் அது சிசுவின் கண்களுக்கு அதிக அபாயம். இந்த நோய்த் தொற்று இருப்பது தாய்க்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம்; அல்லது சொஸ்தப்பட்டுப் போனதாக எண்ணிக்கொண் டிருக்கலாம். தாயின் உடலுக்கு எந்தவித வேதனையையும் உண்டாக்காமல், புருஷனிடமிருந்து தொற்றுச் சேர்ந்திருக்கலாம். பல குழந்தைகள் பிறவிக் குருடாகப் பிறப்பது இந்தக் காரணத்தினால்தான் என்பது வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயம். இதற்காகத்தான் மேற்கூறியபடி சிசுவின் கண்ணை அலம்ப வேண்டியது அவசியம். கொஞ்சம் சிரமம் எடுத்துக்கொண்டு இந்த முறையை மேற்கொண்டால் கண்ணுக்கு யாதொர் ஆபத்தும் இல்லாமல் போகும். பிரசவம் முடிந்ததும் தொப்புள் கொடியைக் கட்ட வேண்டும். தொப்புளுக்கு இரண்டு அங்குலம் விட்டுக் கொடியை இறுக்கிக் கட்ட வேண்டும். கட்டுவதற்கு முன்பு அதில் ரத்தம் துடிப்பது நின்றுவிட்டதா என்று பார்க்க வேண்டும். துடிப்பது நின்ற பிறகுதான் கட்ட வேண்டும். சுமார் எட்டு அல்லது பத்து நிமிஷங்கள் வரையில் அதில் ரத்த ஓட்டம் இருக்கும். இந்தப் பத்து நிமிஷங்களுக்குள் தாயைச் சுற்றிலும் இருக்கும் ரத்தத்தைத் துடைத்து அழுக்கான துணிகளை அப்புறப் படுத்தி விட வேண்டும். துணி துண்டுகளைச் சுடு தண்ணீரில் முதலில் அலசி, உறைந்த ரத்தம் முதலியவற்றை நீக்கி, பிறகு சோடா உப்புப் போட்டுக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பின்பு வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும். தொப்புள் கொடியை இரண்டு இடங்களில் கட்ட வேண்டும். ஒன்று முன் சொல்லியபடி சிசுவின் தொப்புளுக்கு இரண்டு அங்குலம் தள்ளியும், மற்றொன்று தாயின் யோனிக்குச் சமீபத்திலும் கட்டி, குழந்தையின் வயிற்றுப் பக்கம் இருக்கும் கட்டுக்கு அரை அங்குலம் தள்ளிக் கொடியைக் கத்தரித்து விட வேண்டும்.



நஞ்சும் தொப்புள் கொடியும்

மூன்றும் படி: வெளிவந்த குழந்தையைக் காய்ந்த துண்டில் வாங்கிக்கொள்ள வேண்டும். தொப்புள் கொடியை வெட்டிய பிறகு குழந்தையை உதவியாளர் ஒருவரிடம் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை வெளிவந்தவுடன் தாய் களைத்துவிடுவாள். இந்தச் சமயத்திலும், பிறகு நஞ்சு வெளிவரும் வரையிலும் மருத்துவம் பார்க்கிறவர்கள் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். நஞ்சு கருப்பையை விட்டுப் பிரியும்போது ரத்தப் பெருக்கு ஏற்படக்கூடும். அதைத் தடுப்பதற்காகக் கருப்பையைச் சுருங்கச் செய்ய வேண்டும். இடது கையைத் தாயின் அடிவயிற்றின்மேல் வைத்துக் கருப்பையைத் தடவிக்கொடுத்து இறுகப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தை பிறந்து பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷத்துக்கெல்லாம் நஞ்சு வெளிப்படும். யோனிக்கு அருகில் தொப்புள் கொடிக்குக் கட்டியிருக்கும் கயிறும் வெளிவரும். நஞ்சு வெளிப்படும் நேரத்தை இந்தக் கயிறு வெளிவருவதிலிருந்து அறிந்துகொள்ளலாம். **நஞ்சுக் கொடியைப் பிடித்து வெளியே இழுக்கக் கூடாது. தானுகவே** நஞ்சு வெளிவந்தவுடன் அதையும் கொடியையும் சட்டியில் சுத்தத் தண்ணீரில் போட்டு அலசி, நஞ்சு முழுவதும் வெளி வந்துவிட்டதா என்று பரிசோதித்துத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு சுடுதண்ணீரைக் கொண்டு தாயின் இடுப்பு, துடை, யோனியின் வெளிப்புறம் எல்லாவற்றையும் ரத்தம் இல்லாமல் துடைத்துவிட்டு, முப்பத்தாறு அங்குலம் அகலமும், ஐந்து அடி நீளமும் உள்ள சுத்தமான துணியை நீளத்தில் சரி பாதியாக மடித்துத் தாயின் வயிற்றைச் சுற்றிக் கட்ட வேண்டும். இப்படிக் கட்டாவிட்டால் வயிறு தளர்ந்து, பிறகு அஜீர்ணம் முதலிய நோய்களை உண்டுபண்ணும். யோனியினின்றும் வெளிப்படும் அழுக்கை வாங்குவதற்குச் சுத்தமான துணிகளை மடித்து வைத்துக் கட்ட வேண்டும். அது நனைய நனையத் துணியை மாற்ற வேண்டும். முதல் நாள் ஆறு அல்லது ஏழு தடவை மாற்ற வேண்டி இருக்கும். மறுநாள் அவ்வளவு அடிக்கடி மாற்ற வேண்டி இராது. கர்ப்பிணியை மெல்லிய துணியால் போர்த்த வேண்டும். படுக்கையில் இருக்கும்போது சில நாட்கள் வரையில் வழக்கம்போலச் சீலை கட்டாமல் தொந்தரவு உண்டாகாதவாறு சுற்றிஞல் போதுமானது.

குழந்தையைப் பற்றிய கவனம்

பிறந்த குழந்தையின்மேல் கொழுப்புப் போன்ற பசை ஒட்டிக்கொண் டிருக்கும். சிசு, கருப்பையில் இருந்தபொழுது நீரில் மூழ்கிக் கிடக்கும். சிசுவின் தோல் கெட்டுப்போய்விடாமல் இருப்பதற்காக வழும்பு மூடியிருக்கும். ஸோப்புப் போட்டுக் கழுவினல் இந்தப் பசை போகாது. நன்ருகக் காய்ச்சி ஆறின நல்லெண்ணெயை லேசான சூட்டோடு சிசுவின் உடலில் தடவிப் பிறகு சுத்தமான கந்தையைக்கொண்டு துடைத்தால் இந்தப் பசை நீங்கிவிடும். குழந்தையை முரட்டுத்தனமாகத் தேய்த்துத் துடைக்கக் கூடாது. எண்ணெயைக் கொண்டு பசையைப் போக்கியபின், ஸோப்பைக் கொஞ்சமாக உபயோகப்படுத்திக்

குழந்தையை லேசான சுடுதண்ணீரில் வைத்துக் கழுவி, பிறகு உலர்ந்த மெல்லிய துணியால் ஒத்திப் படுக்கவைக்க வேண்டும்.

தொப்புள் கொடி

தொப்புள் கொடி கட்டின முனையிலிருந்து ரத்தம் வடியாமல் சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். கத்தரித்த இடத்துக்கு அயோதினத் திராவகம் தடவி, பிறகு போரிகப் பொடியைப் போட வேண்டும்.

தொங்கும் தொப்புள் கொடியை ஒரு சிறிய துணியைக் கொண்டு குழந்தையின் வயிற்றைச் சுற்றி லேசாகக் கட்டி வைக்க வேண்டும். தினந்தோறும் குழந்தையைக் கழுவும் பொழுது தொப்புள் கொடியையும் கவனித்து, கட்டும் துணியையும் மாற்றி வர வேண்டும். ஒரு வாரத்துக்குள் கொடி காய்ந்து கருகி விழுந்துவிடும். குழந்தையின் மலம் மூத்திரம் இரண்டும் தொப்புள்கொடிப் புண்ணுடன் சம்பந்தப்படக் கூடாது. குழந்தையின் மலமும் நீரும் படுக்கையில் கழியவிடாமல் ஒரு சிறிய துண்டை இடையில் மடித்து வைத்து, அதில் நீரோ மலமோ இறங்கியவுடன் மாற்ற வேண்டும். அழுக்கடைந்த துண்டுகளைத் தண்ணீரில் வெள்ளாவியுப்புப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து வெயிலில் காயவைத்துப் பிறகு உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

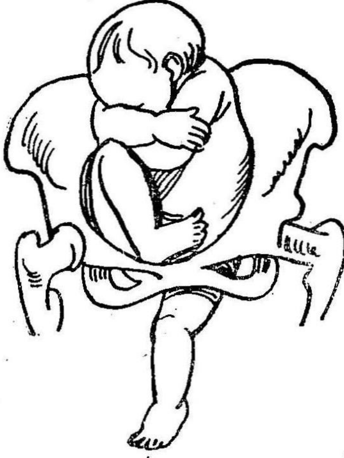
பால் குடிப்பது

குழந்தையைச் சுத்தப்படுத்தியவுடன் தாயினிடத்துப் பால் குடிக்க வைக்க வேண்டும். பால் குடிக்க ஆரம்பித்தால், வயிற்றுக்குள் கருப்பை நன்ருகச் சுருங்கும். முலைக்காம்புகளைச் சுத்தப்படுத்தி, குழந்தை பால் குடித்தபிறகு போரிக் மருந்து நீரைக் கொண்டு சுத்தப்படுத்த வேண்டும். இந்த நிலையில் தாய் குளித்தல் முதலியவைகள் கிரமப்படி இராதபடியினுல், குழந்தையின் ஆகாரத்தில் அழுக்கும், அழுக்கினுல் உண்டாகும் விஷங்களும் சேராதிருப்பதற்காக இப்படிச் செய்ய வேண்டும். முதலில் தாயின் பால் பார்வைக்கு இறுகி நன்ருக இராது. ஆனுல் அதைக் குடித்தால்தான் குழந்தைக்கு மலம் நன்ருக வெளியாகும். குழந்தைக்கு எண்ணெய் கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் இராது.

பிரசவம் தாமதித்தல்

காலப்படி பிரசவமாகாதிருந்தால் எதனுல் தாமதப்படுகிறதென்று கண்டுகொள்ள வேண்டும். முன் கூறிய மூன்று படிகளில் (முதல், இரண்டாவது, மூன்ருவது படி) ஏதேனும் காலக்கிரமப் படி நிகழாவிட்டால் எதனுல் தாமதம் என்று கவனிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு படியிலும் கருப்பைத் தசைகளின் சக்திக் குறைவு அல்லது பிறப்பு உறுப்புக்களின் வழியாகச் சிசு செல்வதற்கு ஏதேனும் இடையூறு, இவை தாமதத்துக்குக் காரணமாக இருக்கும். தவிர, தாமதத்துக்குக் காரணம் சிசுவையும் பொறுத்திருக்கலாம்.

பிரசவத்துக்கு முதல் பகுதியில் ஏற்படும் தாமதத்துக்குக் காரணங்கள்: (1) கருப்பையின் சக்தி: கருப்பைத் தசைகளுக்குச் சுருங்கும் சக்தி முதலிலிருந்து குறைவாக இருக்கலாம். அல்லது நெடுநேரம் தசைகள் சிசுவை வெளிப்படுத்த முயன்று களைத்துப் போகலாம். இப்படி ஏற்பட்டால் இடுப்பு வலி நின்றுவிடும். இந்த நிலைக்குக் கருப்பைச் சோர்வு என்று பெயர்.



சிசு தவறான முறையில் வெளிவருவது-காலும் இடையும் முதலில் வருவது

(2) பிரசவப் பாதை: சிசு இறங்கும் பாதையில் தடை ஏற்படலாம். நல்ல வலி வந்துங்கூடச் சூலகவாய் போதிய அளவு திறக்காமல் இருக்கலாம். சூலகவாய்க் குழல் தளர்ந்து கொடுக்காமலும் இருக்கலாம். பனிக்குடம் காலத்துக்கு முந்தி உடைந்துவிட்டால் சூலகவாய் திறப்பதற்கு அது உதவாமல் போகும். இதனால் பிரசவம் தாமதமாகலாம்.

(3) கருப்பை திறந்தும், வெளிவர வேண்டிய பொருள் தயாராக இல்லாததும் தாமதத்துக்குக் காரணம் ஆகலாம். அதாவது பனிக்குடம் தடித்து உடைபடாமல் இருந்துவிடுவது.

இரண்டாம் படியில் தாமதம்: முதல் படி தாண்டி வந்த பிறகு தாமதத்தின் காரணங்கள்.

(1) கருப்பைத் தசைக்கு வலி குன்றிப் போனால் சரியாகச் சுருங்காமல் சிசு வெளிப்படுவது தாமதிக்கும்.

(2) வயிற்றின் தசைகள் வேலை செய்யாமல் தாமதப் படலாம்.

(3) பிரசவப் பாதை சிசு வெளிப் படுவதற்



சிசு தவறான முறையில் வெளிவருவது-கை, தோள் முதலில் வருவது.

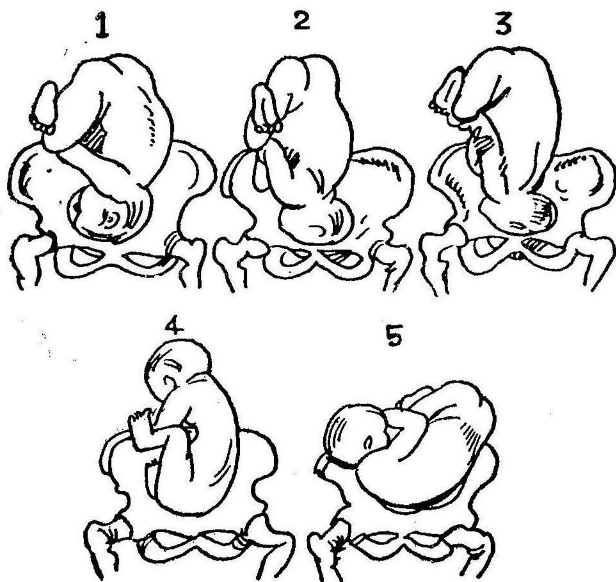
குப் போதாமல் இருப்பது தாமதத்துக்குக் காரணமாக இருக்கலாம்..

(4) பிரசவப் பாதையின் அளவு சாதாரணமான அளவுக்குக் குறையாமல் இருந்தாலும் சிசுவின் தலை ஒரு வேளை அளவுக்கு மிஞ்சிப் பெரிதாக இருக்கலாம்.

(5) மேற் சொல்லிய தவறுகள் இல்லாதிருந்தும் சிசுவின் தலை கருப்பையின் வாய்க்கு வந்து சேராமல் தவருகச் சிசுவின் உடல் கருப்பைக்குள் அமைந்திருத்தல் தாமதத்துக்குக் காரணமாக இருக்கலாம். அப்படி வருவதில் பலவிதங்கள் உண்டு.

(1) தலை நேராக வராமல் மோவாய்க்கட்டை அல்லது நெற்றி வரலாம்.

(2) முதுகு அல்லது இடுப்பு, கருப்பையின் வாய்க்கு முன் நின்றிருக்கலாம். இவ்வாறு ஏற்பட்டால் இரண்டாம் படியில் தாமதம் ஏற்படும்.



(1) தலை ஒழுங்கான முறையில் வருவது: சுலபம்.

(2) முகம் வெளிவருவது; கடினமான முறை.

(3) புருவம் வெளிவருவது; கடினமான முறை.

(4) இடை வெளியே வருவது: சற்றுக் கடினமான முறை.

(5) குறுக்கில் விழுந்து சிசு வெளிவராமல் கஷ்டப்படுவது.

மூன்ரும் படியில் தாமதங்கள்: சூலுறை வெளிவரத் தாமதப் படலாம். அதற்குக் காரணங்களாவன:

(1) சிசுவை வெளிப்படுத்திய களைப்பினுல் கருப்பை சுருங்காமல் நின்றுவிடலாம்.

(2) கருப்பை மத்தியில் மட்டிலும் சுருங்கி மற்றப் பாகங்களில் சுருங்காமல் இருப்பது.

(3) சூலுறை கருப்பையினின்றும் பிரியாமல் ஒட்டிக் கொண்டிருப்பது.

(4) கருப்பை சுருங்கினுலும் சூலுறை வெளிவராமல் இருப்பது.

(5) சூலுறை கருப்பையைவிட்டு யோனியில் வந்து தங்கி விடுவது.

சிற்சில சமயங்களில் நஞ்சுக்கொடி வெளியேறக் கால தாமதம் ஆகலாம். சில மணிக் கணக்கிலிருந்து ஒரு நாள் ஆனுலும், அது தானுகவே பிரியும் வரையில் காத்திருப்பதுதான் நல்லது.

சிலமணி நேரமாகியும், நஞ்சுக் கொடி வெளி வராது கடு வலி எடுத்தல் அல்லது ரத்தம் பெருகி வடிதல் முதலிய தொந்தரவுகள் ஏற்பட்டால் அல்லது காத்திருப்பதே அவசியம். களைப்புற்ற தசைகளுக்குப் போதிய ஓய்வு அளிக்க இது இயற்கையின் ஏற்பாடு. களைப்புற்றிருக்கும் கர்ப்பப் பையில் இறுக்கமாகப் பிணைக்கப்பட்டிருக்கும் நஞ்சை வலுவில் பிரித்தெடுப்பதால் களைப்பும் சோர்வும் கொண்ட வயிற்றின் தசைகளையும், கர்ப்பப்பையின் தசைகளையும் முரட்டுத்தனமாகத் தள்ளுவதால், தாங்க முடியாத வயிற்றுவலி உண்டாகலாம்; அதிர்ச்சியும் ஏற்படலாம். அகாலத்தில் பிரிப்பதனுல் கர்ப்பப் பையின் நாள அகழிகள் (Sinuses) கிழிந்து, நிறுத்த முடியாத ரத்த ஒழுக்கு ஏற்படலாம். சிற்சில சமயம் ரத்தக்கட்டிகள் ரத்த ஒழுக்கை ஒருவாறு தேக்கி நிறுத்தி வைத்திருந்தாலும், சிறு அழுத்தத்தாலோ கைகளால் கட்டிகளை வெளிப்படுத்திக் கலைத்தலாலோ இயற்கையின் பாதுகாப்பும் அழிந்து மரண ரத்தப் பெருக்கே எடுத்துவிடலாம்; அல்லது, வலுவாகப் பிரிப்பதன் மூலம் சிறு துண்டுகள் உள்ளே தேங்கிவிடலாம். இதனுல் வயிற்றுவலி, விஷஜுரம் முதலிய கடும் வேதனைகள் நேரலாம்.

தாயையும் குழந்தையையும் இணைத்த நஞ்சு, சக்தி வாய்ந்த ஒரு சாதனம். தாய்க்கும் குழந்தைக்கும், பாதுகாப்பாக அதன் மூலம் சுரக்கும் நீரை, தானுகச் சக்தியற்றுப் போகும் வரையில் புறக்கணிக்கக்கூடாது.

கூடியமட்டும் அவசியம் பிரித்தெடுக்கத்தான் வேண்டும் என்ருல் ஒரு வைத்தியரின் உதவியைப் பெறுவதே நலம்.

நஞ்சின் அசௌக்கிய நிலைமை பெரும்பாலும் குழந்தைகளின் மரணத்துக்குக் காரணமாகும். ஆகையால் சிசு இறந்து பிறந்தால் நஞ்சின் தரத்தைச் சோதிப்பது அவசியம்.

பிரசவத் தாமதங்களுக்குச் சிகிச்சை

மேலே விவரமாக எல்லாவிதப் பிரசவத் தாமதங்களின் காரணங்களும் எடுத்துச் சொல்லப்பட்டன. பிரசவத்தில் நடை பெற வேண்டிய பல படிகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாகச் சரியாக நிகழ்ந்தால் நாம் செய்ய வேண்டியது சாதாரண ஆரோக்கிய முறைப் பாதுகாப்புகளே. தாமதம் ஏற்பட்டால் அதனுடைய விவரத்தையும் காரணத்தையும் ஊகித்து அறிய வேண்டியது - கிராமவாசிகளுக்கு - அவசியம். அறிந்தபின் எது அபாயம் உள்ளது, தேர்ச்சி பெற்ற வைத்தியர்களின் உதவியைப் பெற வேண்டியது என்பதையும், எதை வைத்தியர் உதவியின்றித் தாங்களே சமாளிக்க முடியும், அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் நிச்சயம் செய்துகொள்ள வேண்டும். கிராமங்களில் உள்ள அறியாத மருத்துவர்கள் முரட்டுத்தனமான பழக்க வழக்கங்களைக் கையாளுகின்றனர். இது தவறு.

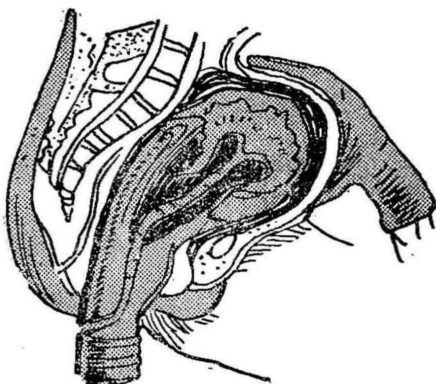
இடுப்பு வலி எடுத்துப் பனிக்குடம் உடையாமல் தாமதமாகி வலியும் நின்றுவிட்டால் அதைப்பற்றிப் பயப்பட வேண்டியதில்லை. கர்ப்பிணியைக் கொஞ்ச நேரம் அசையாமல் படுத்திருக்கச் சொல்லிச் சூடான பால் அல்லது காபி கொடுத்துச் சற்று நேரம் தூங்கவிட்டால் மறுபடியும் வலி வந்து பிரசவமாகும்.

பனிக்குடப் பை உடையாமல் யோனியின் துவாரத்தில் வெளியே தள்ளிக்கொண்டு வெகு நேரம் தாமதப்பட்டால் அதைக் கத்தரிக்கோல் நுனியால் பொத்துவிட்டால் தண்ணீர் வெளியாகித் தலை சுலபமாக இறங்கும். பனிக்குடம் உடைந்த பிறகு வலி நின்றுவிட்டால் அபாயம். உடனே தேர்ந்த வைத்திய உதவியை நாட வேண்டும்.

தாமதத்துக்குக் காரணம், சூலகவாயில், தலை நேராக வந்து சேராமல் இருக்கலாம். தலை வெளிவராமல் வேறு அவயவங்கள் முதலில் வெளிப்பட்டால் பிரசவத்தை நடத்தத் தேர்ந்த வைத்தியர்களின் உதவி அவசியம்; இதற்கென்றுள்ள ஆயுதங்களை உபயோகிக்க வேண்டி வரும்.

மூன்றும் படித் தாமதம்: முன் கூறியபடி கருப்பை சுருங்காவிட்டால் சூலுறை வெளிவராமல் இருக்கும். கையைக் கொடுத்துக் கருப்பையை நன்றாகத் தடவிக் கொடுக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யச் செய்யக் கருப்பை சுருங்கி இறுகுவது கைக்கு நன்றாகத் தெரியும். கொடியைக் கயிற்றினால் கட்டியிருக்கும் இடம், யோனித் துவாரத்திலிருந்து வெளிவந்து பிறகு நின்றுவிட்டால் அதைப் பார்த்து நஞ்சு யோனியில் தங்கியிருப்பதை அறியலாம். கையைச் சுத்தம் செய்துகொண்டு யோனியிலிருந்து நஞ்சை எடுத்துவிடலாம். யோனித் துவாரத்துக்குமேல் கருப்பையில் நஞ்சு ஒட்டிக்கொண்டிருந்தால் அதை வைத்தியர்களைக் கொண்டு எடுக்கச் செய்ய வேண்டும்.

சூலுறை வெளிப்படுவதற்கு முன்பும் பின்பும் ரத்தப்பெருக்கு: பிரசவமாகிச் சூலுறை வெளிவராமல் ரத்தப் பெருக்கு எடுக்கு



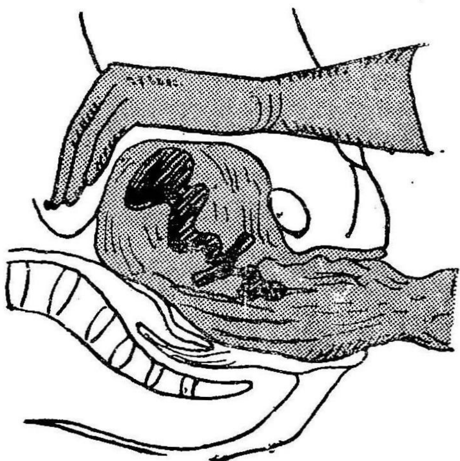
முதல் படியில் சிசு வெளிவந்தபிறகு நஞ்சும் சூலுறையும் கொடியும் கருப்பையில் தங்கியிருப்பது.

மானல் வயிற்றின் மேல் கையை வைத்துக் கருப்பை இருக்கிற இடத்தில் மேல் பாகத்தில் இறுகப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்படிச் சிறிது நேரம் பிடித்திருந்தால் சூலுறை பிரிந்து வெளிவரும். அதோடு ரத்தப் பெருக்கும் நின்றுவிடும். நஞ்சு வெளிவந்த பிறகுங்கூடக் கருப்பையைச் சற்றுத் தடவிக் கொடுக்கவேண்டும்.

நஞ்சு வெளிவந்ததும் ரத்தப்பெருக்கு ஏற்படுமானல்: உடனே வைத்தியர் உதவியை நாடவேண்டும். கருப்பையைக் கையினல் இறுகப் பிடித்துக் கொண்டால் கொஞ்ச நேரத்தில் ரத்தப் பெருக்கு நிற்கலாம்.

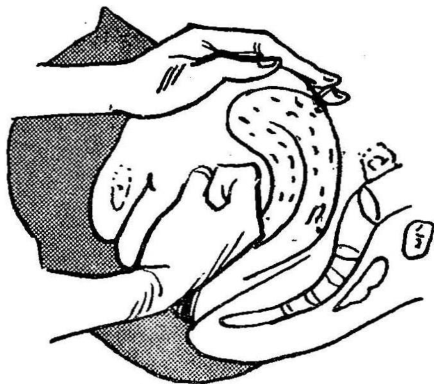
வைத்தியர்கள் இதற்குச் செய்யும் முறை:

கையைச் சுத்தம் செய்து வலது கையை யோனிக்குள் விட்டு கையை மூடிக்கொண்டு கருப்பையை மேலே தள்ளி, இடது கையை அடிவயிற்றின் மேல் வைத்து, கருப்பையைக் கீழே தள்ளி அழுத்திஞல் இரண்டு கைகளுக்கும் நடுவில் கருப்பை அகப்பட்டு ரத்தப்பெருக்கு நிற்கும். அதிக ரத்தப் பெருக்கு இருந்தால் 'பிட்யூடரின்' மருந்தை ஊசிக் குழாயைக் கொண்டு குத்தி ஏற்றி நிறுத்தலாம். பெருக்கு ஏராளமாக இருந்து களைப்பாக இருந்தால் ஒரு 'பைன்டு' உப்புநீரை ஊசி குத்திச் செலுத்த வேண்டும். தாகத்துக்கும் அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும்.



தாயின் வயிற்றின்மேல் கையை வைத்துக் கருப்பையை இருத்தும் விதம்

சிசு மாறுபாடாக இறங்குவதனுல் பிரசவம் தாமதித்தால் தெரிந்த வைத்தியர்களைக் கொண்டு சிசுவை வெளிப்படுத்தலாமே தவிர மற்றவர்கள் ஒன்றும் செய்யக்கூடாது.



யோனியில் ஒரு கையை மூடிக்கொண்டும் வயிற்றின்மேல் ஒரு கையை வைத்துக் கொண்டும் கருப்பையை இருத்துவது.

அடித்தட்டு (பெரினியம்)—யோனித் துவாரம் கிழிதல்: குழந்தையின் தலை இறங்கும்போது வேகமாக வந்து யோனித் துவாரத்தின் பின் தட்டில் மோதும். இதனுல் துவாரம் அகன்று, கீழ்ப்பக்கத்தில் மலத் துவாரத்துக்கும் யோனிக்கும் உள்ள தசை கிழிந்து போவது உண்டு. அப்படி நேர்ந்தால் வைத்தியர்கள் நஞ்சு வெளிப்பட்டவுடன் கிழிந்த இடத்தை முறுக்குப் பட்டுநூலை உபயோகித்துத் தைத்துவிடுவார்கள். மற்றப்படி பிரசவம் சரியாக நடந்து, இம்மாதிரி தசை கிழிபட்டுப் போனுல் அதற்கு மேற்கண்டவாறு சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். அப்படியே விட்டுவிடக் கூடாது.

பிரசவத்துக்குப் பின் சிசுவுக்கு உயிர்ப்புத் தொடங்காமை: பிறந்த குழந்தையின் நுரையீரல் வேலை செய்வதற்கு அடையாளம், பிறந்தவுடன் அது அழும்; அழாமல் இருந்தால் மூச்சு விடுகிறதா இல்லையா என்று பார்க்க வேண்டும். மூச்சுக் காணு விட்டால் உடனே கவனிக்க வேண்டும்.

மூச்சுத் தொடங்காமல் இருப்பதற்குக் காரணங்கள்:

(1) சிசு பிரசவ அவஸ்தையினுல் களைத்துப் போயிருக்கலாம்.

(2) யோனியில் இருக்கும்போது எக்காரணத்தாலாவது சிசு மூச்சுவிட ஆரம்பித்துவிட்டால் தொண்டைக்குள் வழும்பு புகுந்து அடைத்துவிடும்.

மூச்சடைப்பு இரு விதம்: *(1)* வெள்ளை மூச்சடைப்பு, *(2)* நீல மூச்சடைப்பு.

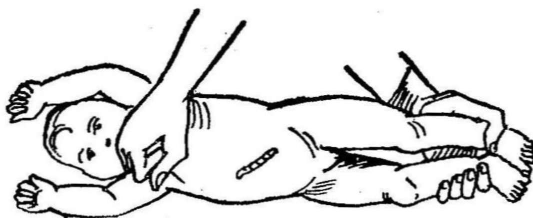
மூச்சு ஆரம்பிக்காவிட்டால் சிசு நீல நிறமாகிவிடும். பின்பு சிகிச்சை இல்லாமல் தாமதம் ஆகிவிட்டால் வெளுத்துப்போகும். ஆகையால் வெள்ளை மூச்சடைப்பு நீலத்தைக் காட்டிலும் கவலைக்கு இடமானது.

சிகிச்சை: *(1)* முதலில் தொப்புள் கொடியை உடனே

கட்டி அறுத்துவிட வேண்டும். துடித்துக்கொண் டிருந்தாலும் அதற்காகத் தாமதிக்கக் கூடாது.

(2) பஞ்சினுலாவது சுத்தமான கந்தையினுலாவது சிசுவின் வாயையும் தொண்டையையும் நன்ருகத் துடைத்துச் சுத்தப் படுத்த வேண்டும். வேறு எது செய்வதாஞலும், இதை உடனே முதலில் செய்துவிட வேண்டும்.

(3) சிசுவின் முகத்தில் குளிர்ந்த தண்ணீரை வீசினுல், மூச்சுத் திரும்பலாம். முதுகிலும் பிருஷ்டபாகத்திலும் தண்ணீரை அடித்துப் பார்க்கலாம். அதனுல் உயிர்ப்பு ஆரம் பிக்கலாம். குளிர்ந்த தண்ணீரில் ஒரு துண்டை நனைத்து அதனுல் பின்புறம் இடுப்புக்குக் கீழே அடித்துத் தட்டலாம். இந்த முறைகளால் பயன் உண்டாகாவிட்டால் முறைப்படி உயிர்ப்புத் தூண்டுதல் செய்ய வேண்டும்.



சிசுவின் வாயைச் சிறுவிரலால் துடைத்து, கையை மேலே தூக்கி உயிர்ப்புத் தூண்டல் துவங்குவது.

(4) ஒரு சட்டியில் இளஞ்சூடான வெந்நீரை வைத்து வாயிலும் மூக்கிலும் நீர் போகாமல் அதில் குழந்தையை அமிழ்த்த வேண்டும். **வெள்ளை மூச்சடைப்பாக** இருந்தால் குழந் தையை வெந்நீரிலேயே வைத்துக்கொண்டு உயிர்ப்புத் தூண்டு தல் செய்ய வேண்டும். **நீல மூச்சடைப்பாக** இருந்தால் அல்லது வெள்ளை மாறி நீலமானுல் அந்த நிலையில் மாற்றி மாற்றி வெந் நீரிலும் குளிர்ந்த தண்ணீரிலும் அமிழ்த்த வேண்டும். வெந்நீர் அதிகச் சூடாக இருக்கக்கூடாது.

(5) மூச்சு உயிர்ப்புச் செய்யும் விதம் அடியில் விவரிக்கப் படும். மூச்சு உயிர்ப்புச் செய்யும்பொழுது அடிக்கடி சிசுவை வெந்நீரில் வைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் சிசுவின் உடல் சூடு குறைந்துவிடும். மூச்சு உயிர்ப்புச் செய்வதை அலுத்துப் போய் விட்டுவிடக் கூடாது. ஒரு மணி நேரம் விடாமல் செய்த பிறகுகூட மூச்சு ஏற்பட்டுச் சிசு பிழைத்திருக்கிறது. ஆகையால் ஒரு மணி அல்லது ஒன்றரை மணி நேரமாகிலும் உயிர்ப்புத் தூண்டல் செய்ய வேண்டும்.

மூச்சு உயிர்ப்புச் செய்யும் விதம்

மாற்றி மாற்றி நெஞ்சைக் குறுக்கியும் அகற்றியும் செய்ய வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் பரப்பி வைத்துக்கொண்டு

அதன்மேல் சிசுவை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிடரிக்குக் கீழே ஒரு கையையும் இடுப்புக்குக் கீழே ஒரு கையையும் வைத்துக்கொண்டு, சிசுவின் தலை, கைகள், கால்கள் பின் தொங்க மார்பை வளைத்தால் மார்பு அகன்று காற்று உள்ளிழுக்கும். (படத்தைப் பார்க்க.) பிறகு தலையையும் கால்களையும் நேராக வைத்துக்கொண்டு இடுப்பை மேலே தூக்கி அடிவயிற்றின் மேல் துடை படுக்கும்படி செய்து, மார்பு குறுகும்படி செய்ய வேண்டும். இதனால் நுரையீரலில் இருக்கும் காற்று வெளிப்படும். இந்த மாதிரி நிமிஷத்துக்குப் பன்னிரண்டு தடவையாகிலும் செய்ய வேண்டும். ஒரு நிமிஷம் இம்மாதிரி செய்து பிறகு வெந்நீரில் சிசுவை நனைக்க வேண்டும். பிறகு மறுபடியும் உயிர்ப்புத் தூண்டலை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.



உயிர்ப்புத் தூண்டல் முதல் முறை,



அடுத்துச் செய்யும் இரண்டாம் முறை.



அதற்கு அடுத்த மூன்றும் முறை.

பிரசவித்த தாயின் பாதுகாப்பு

ஓய்வு: படுக்கையில் பத்து நாட்களுக்கு இருக்க வேண்டும். தினந்தோறும் பிறப்பு உறுப்புக்களினின்று கசியும் ரத்தம் ஊனீர் முதலியவற்றை நல்ல துணிகளில் வாங்கி மாற்றவேண்டும். அப்படி மாற்றும்போது யோனியின் வெளிப் பாகங்களை வேப்பிலை போட்டுக் காய்ச்சின வெந்நீரைக்கொண்டு சுத்தப் படுத்தி மறுபடியும் காய்ந்து உலர்ந்த வேறு துணிகளை வைத்துக் கட்ட வேண்டும். குழந்தை பிறந்து ஏழு அல்லது எட்டு மணி நேரத்துக்குள் தாய்க்கு மூத்திரம் இறங்கும். அப்படி

இறங்காவிட்டால் அடிவயிற்றில் துணியைக்கொண்டு வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் நீர் இறங்கும். பிரசவமான மறு நாள் மலம் கழிய வேண்டும். அப்படி இல்லாவிட்டால் கடுக்காய்க் கஷாயம் மூன்றும் நாள் கொடுக்க வேண்டும். அதிகம் பேதியாகாமல் இருக்கும்படியான அளவு கொடுத்தால் போதுமானது; (மூன்று கடுக்காய் போதும்.)

உணவு: முதல் மூன்று நாட்களுக்குப் பால், கஞ்சி, காபி, பார்லி அரிசித் தண்ணீர், பழரசம் கொடுக்க வேண்டும். மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு அரிசிச் சாதம், ரஸம் முதலிய லேசான ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். பால், நெய், பழங்கள் இவைகளும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். காரம் அதிகம் கொடுக்க வேண்டும் என்பது கிராமங்களில் ஓர் அபிப்பிராயம். **இது கூடாது.** அதிகக் காரம் கொடுப்பதால் குழந்தைக்கு அஜீர்ணம் ஏற்படாது என்கிற எண்ணம் இதற்கு ஆதி காரணம். ஆகாரத்தைச் சுலபமாக ஜரிக்கக்கூடிய உப்பு, மிளகு, சீரகம், புளி முதலியவை சேர்க்கலாமே தவிர அதிகமான மிளகாய்க் காரம் சேர்க்கக்கூடாது. சில தாய்மார்களுக்குப் பால் குடித்தால் ஒத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை. அவர்களுக்கு மோர் கொடுக்கலாம். ஏராளமாகத் தண்ணீர், தாகத்திற்குத் தகுந்தபடி கொடுக்க வேண்டும். தண்ணீர் கொடுத்தால் அதனால் தீங்கு ஏற்படுமென நினைத்துத் தண்ணீர் கொடுக்காமல் பிரசவித்தவர்களுக்கு வேதனை உண்டுபண்ணிவிடுவது வழக்கம். தண்ணீர் அதிகம் கொடுத்தால் வயிற்றில் சீழ் பிடித்துவிடும் என்ற எண்ணம் கொண்டு அறியாமையால் நன்மை செய்வதாக எண்ணி மோசம் போய்விடுகிறார்கள். பிரசவ காலத்தில் உடலை விட்டு நீரும் ரத்தமும் அதிகமாக வெளிவருவதால், வறட்சி ஏற்படும். அந்த வறட்சிக்குத் தகுந்த அளவு தண்ணீரைக் காய்ச்சி, சுத்தமான பானையில் போட்டு, மூடி வைத்துக் குளிர்ந்த பிறகு கொடுக்கலாம். சுத்தமான தண்ணீரை நிறையக் குடிப்பதனால் ரத்தம் நன்றாக ஓடிச் சுத்தப்படும். நோயணுக்கள் நெருங்க இடம் தராது.

வெற்றிலை பாக்கு உபயோகிப்பது நமது நாட்டில் வழக்கம். தண்ணீர் கொடாமல் வெற்றிலைச் சாற்றை உட்கொண்டு தாகத்தை அடக்க வேண்டும் என்பார்கள். இது **ஒரு காலும் தாகத்தை அடக்காது.** வாயிலிருந்து ஊறும் எச்சிலைக் கொண்டு தான் வெற்றிலைச்சாறு வாயில் உண்டாகிறது. ஆனால் உமிழ் நீரும் ரத்தத்திலிருந்து உண்டாவதால் வெற்றிலையின் காரணமாக அதிகம் வறட்சிதான் ஏற்படும். வெற்றிலை போட்டுக் கொள்ளும் வழக்கம் நல்லது. ஒரு நாளைக்கு ஆகாரம் கொடுத்த பிறகு இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை கொடுக்கலாம். **புகையிலை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.**

வெளிச்சமும் காற்றும்: பிரசவிக்கும் அறை எவ்விதம் இருக்க வேண்டுமென்று முன்பு கூறியிருக்கிறோம். பிரசவத்துக்குப் பிறகு காற்று வரும்படியாக ஜன்னலை நன்றாகத் திறந்து வைக்க வேண்டும். காலை அல்லது சாயங்கால வேளையில் இள வெயில் அறைக்குள் அடிக்கும்படி செய்ய வேண்டும். பிரசவ அறையில்

தாயினிடத்து உண்டாகும் அழுக்கு, சற்றுத் துர்நாற்றமுள்ள தாக இருக்கும். அது வெளியேறுவதற்கும், தாய் நல்ல காற்றை உட்கொள்வதற்கும் ஜன்னல் கதவும் அறைக் கதவும் எப் பொழுதும் திறந்திருக்க வேண்டும். பிரசவ அறையில் நெருப்பு மூட்டக்கூடாது. புகை கிளம்பும்படியான கும்மட்டி அடுப்பும் கூடாது. கழியும் மலஜலத்தை அவ்வப்பொழுது அப்புறப்படுத்தி விட வேண்டும்.

தீண்டல்: பிரசவித்த தாய்க்குப் பத்து நாள் தீண்டல் என்று கொண்டாடுவது நம் வழக்கம். தீண்டல் முறை ஒரு காலத்தில் நல்ல அநுஷ்டானத்தை ஒட்டி வந்திருக்க வேண்டும். அங்கே இருக்கும் நோய்காப்பாளர்கள் வெளியே வந்து வேலை முதலியவற்றைச் செய்து வீட்டில் எல்லோருடனும் கலந்தால் ஒரு சமயம் பிரசவக்காரிக்கு நோய் அணுக்கள் ஏதாகிலும் தொற்றி, வியாதி ஏற்படும் என்பது உண்மை. பிரசவித்த பிறகு உடல் பலம் குறைந்து, ரத்தம் குறைவுபட்டிருக்கும். குழந்தைக் குப் பால் கொடுப்பதாலும் சக்தி குறைவாக இருக்கும். இந்தக் காலத்தில் நோய்க் கிருமிகள் சீக்கிரம் உடலில் தொற்றுமாத லால் அறையில் இருப்பவர்கள் சுத்தமாக இருப்பதோடு, மற்ற வர்களுடன் கலக்கவும் கூடாதென்று இந்தப் பிரசவத் தீட்டு வழக்கம் ஏற்பட்டிருக்கும். நாளடைவில் இந்த வழக்கத்தின் தத்துவத்தை மறந்துவிட்டுத் தீட்டை மட்டும் அநுசரிக்கிறார் கள். மற்றவர்கள் பிரசவ அறையில் போகக்கூடாது என்பது நல்ல முறை. ஆனால் அதற்காக அறையை இருட்டாக்கி, மல ஜலத்தை அங்கேயே வைத்துவிடக் கூடாது. அறையைச் சுத்த மாக வைப்பதோடு உள்ளே போய் வருகிறவர்களும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். பெரிய ஆஸ்பத்திரிகளில் ரண சிகிச்சை செய்யும் அறைகளைச் சுத்தமாக இருக்கும்படி செய்து வருவதை எல்லாரும் அறிவார்கள். அதுபோலப் பிரசவ அறையையும் ரண சிகிச்சை அறையாகப் பாவித்து மிகவும் சுத்தமாகப் பாது காக்க வேண்டும்.

அழுக்கு: முதலில் சில நாட்களுக்கு ஓயாமல் அழுக்கு வந்து கொண்டிருக்கும். முதல் ஐந்து அல்லது ஆறு நாட்கள் வரையில் ரத்தம் வந்துகொண் டிருக்கும். நாளடைவில் குறைந்தது ஏழா வது நாள் நிறம் மாறி ஊனீராக மாறும்; பிறகு ஊனும் சளியும் கலந்து வந்துகொண் டிருக்கும். இது முற்றும் நிற்பதற்கு ஆறு வாரங்கள் ஆனாலும் ஆகும்.

மருந்து: பிரசவமானவர்கள் கார மருந்து ஏதேனும் சாப் பிட வேண்டும் என்ற அநாவசியமான வழக்கம் நாட்டில் உண்டு. இதைவிட விபரீதமான அபிப்பிராயம் ஒன்றும் பரவி வந்திருக் கிறது. நாட்டு மருந்து இல்லாவிட்டாலும் பிராந்தி கொடுக்க வேண்டும் என்பர். இது பெரிய தவறு. வைத்தியர்கள் கொடுக் கச் சொன்னாலொழியப் பிராந்தி கொடுக்கக்கூடாது. கஸ்தூரி கொடுக்கும் வழக்கத்தில் தவறு இல்லை. சாதாரணமான சுகப் பிரசவத்துக்குப் பிரத்தியேகமான மருந்து ஒன்றும் வேண்டிய தில்லை. உடலில் வேறு நோய் ஒன்றும் இல்லாமல் இருப்பவர் களுக்கு இதுவரையில் சொல்லிவந்த சிகிச்சையே போதும். மற்ற

வியாதிகள் இருந்தால், அவை பிரசவத்துக்குப் பிறகு அதிகப் படும். உதாரணமாக க்ஷயரோகம் உள்ளூற இருந்து, குறிகள் வெளிப்படையாகத் தெரியாமல் இருந்தால் இந்தக் காலத்தில் வியாதியும் அதிகரித்துக் குறிகளும் தோன்றும். அப்பொழுது க்ஷயரோகத்துக்கு வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். பிரசவ மருந்துகள் என்ற மருந்துகளை மருத்துவர்களும் மற்றவர்களும் விற்கிறார்கள். தேர்ந்த வைத்தியர்களின் யோசனையின்றி இப்படிப்பட்ட மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிடக்கூடாது. இவை தேவை இல்லை.

பிரசவித்த பிறகு ஏற்படும் சிக்கல்கள்:

ரத்தப் பெருக்கு: காரணங்கள்.

(1) தாய் படுக்கையில் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளாமல் காலத்துக்கு முன்பே எழுந்து நடமாடுவது.

(2) கருப்பையில் நஞ்சுத்துண்டுகள் ஒட்டிக்கொண் டிருப் பது.

(3) பிரசவ காலத்தில் உறைந்த ரத்தம் கருப்பையில் தங்கிவிடுவது.

(4) குறிப்பிட்ட காலத்திற்குத் தகுந்தபடி கருப்பை சுருங்காவிடில் ரத்தம் கசிவது.

(5) அதிகத் தாமதமாகப் பிரசவம் நடந்து கருப்பை ஓய்ந்துபோய்ச் சுருங்காமல் இருப்பதாலும் ரத்தப் பெருக்கு எடுக்கலாம்.

(6) கர்ப்பத்துக்கு முன்பே தேகத்தில் உள்ள வியாதி யாலும் உண்டாகலாம்.

(7) பிரசவ காலத்தில் அடித்தடத்தில் தசை கிழிந்திருப்ப தால் ரத்தம் வந்துகொண் டிருக்கலாம்.

ரத்தப் பெருக்கை எவ்விதத்திலும் நிறுத்த வேண்டும். கருப்பையில் இருக்கும் உறைந்த ரத்தக் கட்டிகளையும், ஒட்டி யிருக்கும் நஞ்சுத் துண்டுகளையும் எடுத்துச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். தெரிந்த வைத்தியர்களைக் கொண்டுதான் இவற் றைச் செய்ய வேண்டும். மறைவிடத்தில் தசை கிழிந்திருந்தால் அதற்குத் தக்கபடி மருந்து தடவிக் கட்ட வேண்டும்.

பிரசவித்த பிறகு காய்ச்சல்

சுகப் பிரசவத்துக்குப் பிறகு காய்ச்சல் இருக்கக்கூடாது. அப்படி இருந்தாலும் லேசான காங்கையாக 100-க்கு மேல் (உஷ்ணமானி மூலம்) இருந்தால் அதன் காரணத்தை உடனே தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். தலைச்சன் பிரசவக்காரர்களுக்கு மூன்றாவது அல்லது நான்காவது நாள் பால் கட்டுவதால் காய்ச் சல் ஏற்படலாம். இந்தக் காரணமில்லாமல் காய்ச்சல் அதிகமாக இருந்தால் நோய் அணுக்கள் மூலம் கருப்பையில் தொற்று

ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும். நோய் அணுக்கள் பலவிதமாகக் கருப்பையைச் சாரும். பிரசவ சமயத்தில் உதவி செய்பவர்கள் தம் கையை நன்ருகச் சுத்தம் செய்யாமல் அநாவசியமாக விரல் முதலியவைகளை உபயோகிப்பதாலும், அழுக்குப் பிடித்த துணி துண்டுகளை உபயோகப்படுத்துவதாலும், தினசரி கொதித்த வேப்பிலைத் தண்ணீரைக்கொண்டு யோனியின் வெளிப் புறங்களைச் சரியானபடி சுத்தம் செய்யாமல் இருப்பதாலும் இது ஏற்படக்கூடும். கருப்பையில் ரத்தக் கட்டி தங்கியிருந்தாலும் காய்ச்சல் வரக்கூடும். இந்தக் காய்ச்சலை **உதிரச் சிக்கல்** என்று சொல்லுவது நமது வழக்கம். முதலில் கூறிய பாதுகாப்புகள் எல்லாம் நோய் நுண்ணங்கள் பிரசவ காலத்தில் அணுகாமல் இருப்பதற்காகவே சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அந்த முறைகளில் ஏதாவது தவறு ஏற்பட்டாலும், பிரசவ சமயத்தில் ஆயுதங்கள் மூலமாகவும் தொற்று ஏற்பட்டுக் காய்ச்சல் வரக்கூடும்.

சிகிச்சை: காய்ச்சல் வந்தவுடனே மலச்சிக்கல் இல்லாமல் நல்ல பேதியாகும்படி விளக்கெண்ணெயோ பேதி உப்போ கொடுக்க வேண்டும். நீர் (மூத்திரம்) நன்ருக இறங்குவதற்காகக் குடிப்பதற்குத் தண்ணீரும், காபி, பார்லி அரிசிக் கஞ்சி முதலியவைகளும் கொடுக்க வேண்டும். குடல் கழுவியைக் கொண்டு யோனியையும் கருப்பையையும் வேப்பிலை லோஷன் செய்து கழுவ வேண்டும். மருத்துவர்களைக்கொண்டு சிகிச்சை நடத்த வேண்டும்; அல்லது சமீபத்தில் இருக்கும் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுபோய் விட்டு மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

மார்பில் பால் கட்டுவதும் அதன் கஷ்டங்களும்: குழந்தை சாப்பிடத் தெரியாமல் முதலில் கஷ்டப்படும். முலைக் காம்பு நன்ருக உருண்டு இராவிட்டால் குழந்தை குடிக்கக் கஷ்டப்படும். முலைக்காம்பு சுத்தமாக இராமல் பால் துவாரங்கள் அழுக்கிஞல் அடைபட்டுப் பால் வராமல் இருக்கலாம். இது தவிர, குழந்தை பால் குடித்த பிறகு முலைக் காம்பை நன்ருகத் தண்ணீர்கொண்டு துடைத்துச் சுத்தமாக வைக்காவிட்டால் நோய் அணுக்கள் தொற்றி முலைகளில் வேக்காடு கண்டு வீங்கிக் காய்ச்சலும் குளிரும் வந்து சீழ் பிடிக்கும்.

இவை வராமல் தடுப்பதற்கு, பஞ்சைக் கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் நனைத்துக் குழந்தை பால் குடிப்பதற்கு முன்பாக முலைக்காம்பைச் சுத்தப்படுத்திப் பிறகு பால் கொடுக்க வேண்டும். கொடுத்த பிறகும் அதே மாதிரி துடைக்க வேண்டும். குழந்தைக்குத் தேவையான பாலுக்குமேல் இருந்தால் அதை 'முலைப் பம்பு' வைத்து எடுத்துவிட வேண்டும். முலைக்காம்பு சுத்தமாக இராவிட்டால் **விளக்குச் சாராயத்தைப்** (Spirit) பஞ்சில் நனைத்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பால் கட்டிஞல் சுடு தண்ணீர் வைத்து ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். எவ்விதத்திலும் சீழ் பிடிக்காமல் இருக்கும்படி செய்ய முயல வேண்டும். கடைசியாகச் சீழ் பிடித்தேவிட்டால் அதற்குத் தேவையான கருவி மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

பிரசவித்தவளின் பாதுகாப்பு

இயல்பாகவே இந்தக் காலத்தில், தேக பலம் குறைவு பட்டிருக்கும். தேக நிலை விசேஷமாகக் கூபக உறுப்புகளில் சற்று மாறுபட்டிருக்கும். ஆகவே, கூடுமானால் பிரசவித்த 15 நாட்களுக்குப் பிறகும், $1\frac{1}{2}$—2 மாதங்களுக்குப் பிறகும் ஆக, இரண்டு தரம் தன் தேக சுக நிலை சரிவர இருக்கிறதா என்று சோதித்து அறிந்துகொள்வதே நலம்.

முதல் சோதனையில் ரத்த புஷ்டி, முலைகள், கீழ் அங்கம் (கால்கள்), வயிறு, ஜனனப் பாதையின் அடித்தட்டு (Perineum), யோனியின் உட்சுவர்கள், கர்ப்பப் பை - கர்ப்ப நாளம் (Cervix) முதலியவைகளின் நிலை சரிவர இருக்கிறதா என்றும், ஏதாவது அழுக்கு வருகிறதா, ஊனீர்க் கசிவு உண்டா என்றும் சோதித்து அறிய வேண்டும்.

இரண்டாவது சோதனையில் ரத்த அழுத்தம் (Blood Pressure), ரத்த புஷ்டி, வயிற்றுத் தளர்ச்சி (Relaxed abdominal wall), இவைகளையும் ஜனனப் பாதையின் அடித் தட்டுக் கிழிவுகள் சரிவர இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றனவா, யோனிச் சுவர்கள் தளர்ந்து இறங்கி வந்திருக்கின்றனவா (Cystocele - Rectocele), கர்ப்ப உறுப்புகள் சரிவரச் சுருங்கிச் சாதாரண நிலையும் பருமனும் கொண்டிருக்கின்றவா என்றும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

தேகப் பயிற்சி: கொஞ்ச தூரம் காற்றூட நடப்பது நலம். கையில் கொஞ்சம் எண்ணெய் தடவி வயிற்றைத் தேய்த்து (மாலிஷ் செய்து) வந்தால், தளர்ந்த வயிற்றுத் தசைகள் கெட்டிப்படலாம்.

வெண்ணிறக் கால் வீக்கம் (White leg) துடைகளிலும் கால்களிலும் சில சமயங்களில், பச்சை நரம்பு பல காரணங்களால் அமிழ்த்தப்பட்டு கால்களில் வலி, வீக்கம் இவை உண்டாகலாம். அதன்மேல் விஷ ஜுரமும் அதன் விளைவுகளும் ஏற்படலாம்.

பாகத்துக்கு: அசைவற்ற இளைப்பாறுதல் அவசியம்; சூடான ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் தேய்க்கவே கூடாது. தேய்ப்பதால் நாளக்குழாயை அடைத்திருக்கும் ரத்தக் கட்டி பிரிந்து ரத்த ஓட்டத்தின் வழியாக உடம்பில் வேறு ஏதாவது பாகத்தைப் பாதிக்கலாம். மூளை, நுரையீரல், நாடிக் குழாய்கள் போன்ற நுண்ணிய பாகத்தில் இது சிக்கிவிட்டால் உயிருக்கே ஆபத்தான கொடிய வியாதி நிலைமை ஏற்படலாம்.

பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஏற்படக்கூடிய தொந்தரவுகளும் கோளாறுகளும்

கஷ்டப் பிரசவங்களில், யோனியிலும் கர்ப்ப நாளக் குழாயிலும் யோனியின் உதடுகளிலும் அடித்தட்டிலும் ஏதா

வது ஒரு பாகத்தில் கிழிவு உண்டாகலாம். சிறு கிழிவுகளையும் அசட்டை செய்யக்கூடாது. அவைகளின் மூலம் விஷ வியாதிகள் உண்டாகலாம். மேலும் உண்டாகிய கிழிவுகள் சரிவர இணைக் கப்பட்டுக் குணமாகாவிட்டால் புண்ணுகி, ஆழ்ந்த குழியாகி, அதற்கு மேல் அழுகிய பாகம் சிதைந்துவிடலாம். குழிப்புண் லேசானதாக இருந்தால் தழும்புகள் உண்டாகி, தழும்புகள் மூலம் ஒழுங்கற்ற சுருக்கங்கள் உண்டாகலாம்.

யோனியின் சுவர்களில் குழிப்புண் ஏற்பட்டுச் சிதைந்து போனுல் நீர்ப் பைக்கும் யோனி அறைக்கும் இடையே ஊடுரு வித் துளை உண்டாகலாம். (Vesico-Vaginal fistula) அல்லது மலக் குடலுக்கும் யோனி அறைக்கும் இடையே ஊடுருவி, துவாரம் (Recta-Vaginal fistula) உண்டாகலாம்.

இம்மாதிரி விபத்துகள் நேர்ந்தால் உடனே வைத்தியர் களின் உதவியைக்கொண்டு சிகிச்சை பெற வேண்டும். நாள் பட்டுப் போனுல், அவைகளினுல் உண்டாகும் தழும்புகளையும் சுருக்கங்களையும் பிரித்துவிட்டுக் கூட்டுத் தையல் போட நேரிடு மாகையால் அப்பாகங்கள் மேலும் சிறிதளவில் நறுக்கப்பட வேண்டியதாகும்.

மேலும், மலமும் நீரும் தவருன வழிகளில் கழிவதால் வேதனை அதிகமாகும்.

கர்ப்ப நாளக் குழாயின் (Cervix) கிழிவுகள் தாமாகவே குணமாகாவிட்டால், அவைகளின் ரணம், ரணமாகவே நின்று விடலாம் (Cervical Erosion). இந்த ரணம் இருந்தால் அநேக மாகச் சீழ், ஊனீர், வெட்டை முதலியவை கசிந்துகொண்டே இருக்கும். வெட்டைச் சீழின் மூலமாய், ரத்தத்தின் பிசிதம் கழிவடைவதால் உடம்பு பலவீனப்படும். இந்த ரணத்தின் விஷம், மேலே கர்ப்பப்பைக்கும் பீஜமூலச் சுளைக்கும் குழாய்க் கும் பரவவும் ஏதுவாகிறது. சில சமயங்களில் சந்தான விருத்திக் கும் இது தடையாகிறது.

இவ்வித ரணங்கள், மாதவிடாய் சம்பந்தப்பட்ட கோளாறு களுக்கும், புணர்ச்சிக் காலத்தில் வலி, ரத்தக் கசிவு போன் றவைகளுக்கும் காரணமாகும்.

கர்ப்பப்பை-ஊனங்கள்: இது அதிகச் சகஜமான கோளாறு. தீவிர வீக்கம் உண்டாகலாம். (சிரை) பிரசவத்துக்குப் பிறகு விரிவடைந்த நாளக் குழாய்கள் ரத்தக் கட்டிகளால் அடைபட் டிருக்கும். எந்தக் காரணத்தைக்கொண்டாவது விஷக் கிருமிகள் கர்ப்பப்பையினுள் சென்ருல் அவை பெருக அந்த ரத்தக் கட்டி கள் வசதியளிக்கும். விஷம் கடுமையானுல், தோலுறையைத் தாண்டி, ரத்தப் பையின் தசைகளை ஊடுருவி, ரத்த ஓட்டத்தில் விஷம் பரவக்கூடும்.

இவைகளிலிருந்து, பீஜமூலக் குழாய்களையும் தாக்கலாம். அவைகளிலிருந்து பீஜமூலச் சுளைகளும், கூபக அறையும் தாக்கப் பட்டு அதன்மேல் வயிற்று அறையும் (Abdomen) பீடிக்கப்படலாம்.

சிகிச்சை: படுக்கையில் இருக்க வேண்டும். வைத்தியரிடம் அவசியம் சிகிச்சை பெற வேண்டும். வலி நிவர்த்திக்கு வெந்நீர் ஒத்தடம் நல்லது. தேக பலத்துக்கு ஏற்றவாறு ஊட்டம் நிறைந்த ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும்.

நரம்புத் தளர்ச்சி வியாதிகள்

நாளடைவிலே, கர்ப்பிணியாக இருந்த காலத்திலிருந்து பற்பல வியாதிகள் காரணமாகவும் போஷிப்புக் குறைவாலும், கஷ்டப் பிரசவத்தின் கோளாறுகளாலும், பிரசவமாகி நடமாட ஆரம்பிக்கும்போது, உடம்புத் தளர்ச்சியின் சின்னங்கள் பல வாறாகத் தோன்றலாம்.

'போஷிப்புக் குறைவு' என்றால் குறைந்த அளவு ஆகாரம் அல்லது பட்டினி என்பதல்ல. தவறான ஆகாரம் என்பதே. இவை பெரும்பாலும் உலோகச் சத்துகளும் உயிரூட்டி வைட்ட மின்களும் குறைந்த ஆகாரமாகும். இதன் விளைவாகக் கல்லீர லிலும் குடல்களிலும் ஜரிமானம் பாதிக்கப்படுகிறது. மூத்திரக் காய்களின் கழிவு வேலையில் விசேஷமாக யூரிக் அமில ஸ்படிகங் கள் (Urea) வெளியேறாமல், ரத்த ஓட்டத்தின் வழியாக உடம் பின் வெவ்வேறு பாகங்களில் பரவலாம்.

சதைத் தசைகளில் அக்கழிவு சிக்கிவிட்டால் தசைகள் கனத்துக் கெட்டிப்பட்டுப் (Fibrositis), சதைச்சூலக் கட்டாகவும் (Muscular Rheumatism) மாறலாம். இடுப்பின் தசைகளில் தங்கிப் பாரிச வாய்வு என்றும் (Lumbago), கை-கால் நரம்பு களில் தங்கினால் நரம்பு எரிச்சலாகவும் (Neuralgia), கீழ் அங்கத் தில் தங்கினால் கால் நரம்பு வாதமாகவும் (Sciatica) அழைக்கப் படும். யூரிக் அமில ஸ்படிகங்கள் தடித்த கனத்த கூரிய முனை கொண்டவை. எலும்பு மூட்டுகளில் படியும் ஸ்படிகங்கள் மூட் டின் எண்ணெயைக் கெட்டிப்படுத்தி மூட்டை இறுக வைக்கின்றன. கூரிய முனைகளின் உறுத்தலால் எரிச்சலும் வலியும் விறுவிறுப்பும், அழுத்தத்தின் காரணமாகக் குத்தலற்ற பாகங்களில் மதமதப்பும் வீக்கமும் தோன்றுகின்றன.

ஜரிமானக் குடல்களில் எரிச்சல், நெஞ்செரிச்சல், பித்தம், புளிப்பு முதலியவற்றைக் கொடுத்து, மலத்தை இறுகலாக்கி விடுகிறது. ஆகையால் கணுக்காலோ பாதமோ விசேஷமாகப் பாதப் பெருவிரலோ தாக்கப்படலாம்; அல்லது கிராணி என் னும் வயிற்றோட்டம் (பேதி) உண்டாகலாம்.

வாய், நாக்கு, குடல், அபானம் யாவும் வெந்து புண்ணாகி விடும். பிரசவித்தவளின் குளுப்பைக்கு (Anaemia) இது ஒரு முக்கிய காரணமாகும். சாம்பல் பூத்த குளுப்பை முகம், சோர் வுற்ற தோற்றம், பிரகாச மற்ற மங்கிய கண் விழிகள், அல்லது நீர் பூத்த கண்கள், கைகால்களில் திடீரென்று வலிப்பு, குத்தல்-மின்னல்போல் தோன்றி மறைவது-கை, கால் வீக்கம் இவை களும் உண்டாகலாம்.

நாளடைவில் இவைகளை அசட்டை செய்துவந்தால் குளுப்பை அதிகரித்துப் பல வியாதிகளும் வயிற்றில் நீர் தேங்குவதற்கும் (Ascitis) காரணமாகலாம்.

பிரசவித்தவர்களில் சிலருக்கு மன அதிர்ச்சி காரணமாகவும், விஷநீர் அதிர்ச்சி காரணமாகவும் சித்தப்பிரமை (பைத்தியம்) உண்டாகலாம்; அல்லது பாரிச வாய்வு (Paralysis) உண்டாகலாம்.

இம்மாதிரி வியாதிகளுக்கெல்லாம் டாக்டர் மூலம் சிகிச்சை பெறுவதே நலம்.

அத்தியாயம் 12

சிசு சம்ரட்சணை

சிசு வரவேற்பு: *இவ்விஷயத்தில் தாய்மார் சிந்தனை செய்ய வேண்டிய சில கருத்துக்கள்:*

சிசுவின் வளர்ச்சி, பிறப்பதற்கு முன்போலவே, பிறகும் சில காலம் நீடிக்கும். தாயினுள் தாங்கப் பெற்றிருந்த குழந்தை திடீரென்று கடும் வேதனை நிறைந்த பிரசவத்தால், புதிய உலகினுள் புதிய சூழ்நிலைகளுக்குள் பிரவேசிக்கிறது. முதலில் சில மாதங்களுக்குச் சிசுவின் எலும்பு, நரம்பு மண்டலங்கள், கூடியமட்டும் உடம்பைச் சலனமின்றி வைத்திருப்பதால், ஞான விருத்தி, ஐம்புல உணர்ச்சிகள் முதலியவை முதன்மை ஸ்தானத்தை வகித்துக்கொள்ள முயலுகின்றன. ஆகையால், காலத்துக்கு ஏற்றபடியும், மனித சமுதாய வளர்ச்சிக்கு ஏற்ற படியும் பெற்றோர்களின் பழக்க வழக்கங்கள் இருந்தால்தான் குழந்தைக்கும் அவை படிய முடியும்.

நிறைந்த அமைதி, மங்கிய இருட்டு, இவற்றில் உலாவி வந்த குழந்தையைத் திடீரென்று மிகுந்த சத்தம், வெளிச்சம் இவைகளில் புகுத்தி இம்சிக்கக்கூடாது.

தாயின் வயிற்றினுள் தாங்கப்பட்டுத் தவழ்ந்த குழந்தையை முரட்டுத்தனமாகப் பிடித்துக் குலுக்கியும், தாய்வயிற்றில் வெது வெதுப்பான வெந்நீரில் மூழ்கி வளர்ந்த சிசுவை அதிகச் சூடான தண்ணீரைக் கொட்டிக் குளிப்பாட்டியும் அப்படியும் இப்படி யும் இழுத்தும் பறித்தும் இம்சித்து உடுப்பு உடுத்துவதும் தவறு. குழந்தையின் உள்ளமும் உடலும் பூவைப்போல் மென்மை யானவை. பிறந்த குழந்தைக்கு உடுப்பு வேண்டுமென்ற அவசி யமே இல்லை. குளிர் அடக்கமான இடத்தில், ஒரு சிறு மெல்லிய மெத்தை அல்லது மடித்த துணிவிரிப்பின்மேல் தாய் வயிற்றில் இருந்த மாதிரி அணைத்துக் குழந்தையைக் கிடத்துவதுதான் நல்லது. இன்னும் தாயும் குழந்தையும் இணைந்தவர்களே என்று அறிந்து இருவரையும் நிறைய இளைப்பாற விட வேண்டும். அடிக்கடி குழந்தையைத் தூக்கி, இறுக்கிப் பிடித்து முத்தமிட்டு இம்சிக்கலாகாது.

புலன் அறிவு: *குழந்தைகளின் கண்கள் வெகு துரிதமாய் வேலை செய்யும். கண்களின் மூலமாய் உள்ளம் போஷிக்கப்படும். சில மாதங்களாக உன்னிப்பாகப் பிறர் பேச்சு வார்த்தைகளைக் கவனித்து வரும். சுமார் நாலாம் மாதம் முதல் கொண்டே இந்தப் பாஷை மனிதர் வாயிலிருந்துதான் வருகிறது என்று அறிந்து தன் உதடுகளால் அதைச் சாதிக்க முயலும். இரண்டாம் மாதம் ஆரம்பித்து, சுமார் ஆறும் மாதத்துக்குள் தா - தா, பா - பா, மா - மா என்று பேசும். ஆகையால் குழந்தைகளிடம்*

கொஞ்சும்போது கொச்சைப் பாஷையில் பேசாமல் சரியான பாஷையில் கொஞ்சுவதே நலம். பாஷா ஞானத்துடன் செவி யும், பார்வையுடன் அசைவும் இணைந்திருக்கின்றன. அசைவின் முதல் படியே உணர்ச்சி. ஆகவே சிசுவின் தேவைகளைக் குறிப்பாக அறிந்து சாந்தி அளிப்பதுதான் மேலான சலுகை யாகும். சுமார் ஆரும் மாதத்தில் குழந்தை குறிப்பாய் எதை யும் பிடிக்க முயலுகிறது. பத்தாம் மாதம் கையால் தொட்டு மூளையின் சக்தியால் வஸ்துக்களை உணரவும் அதனுல் முடியும். இக்காலத்தில் **சிறுமூளை** அதிவிரைவில் வலுவடையும். இதனுல் குழந்தை உட்காரவும் எழுந்து நிற்கவும் முயலுகிறது; நடக்க வும் பார்க்கிறது. கால் விரல்களைப் பூமியில் ஊன்றித் தவழ்ந்து செல்லுகிறது. அதாவது சூழ்நிலையைக் கவனித்து அதில் ஊக்கம் கொள்ளுகிறது. எதையும் தாவிப் பிடிக்க ஆசைப்படுகிறது. இவ்விதமான தேக அப்பியாசத்தால் குழந்தையின் தேகம் வலிவு பெறுகிறது. தனித்தனியாகச் சக்தி பெற்ற காலும் கையும் சுமார் 1½ வயதில் இணைந்து கூட்டுச் சக்தியுடன் ஒன்று பட்டு, வேலை செய்ய முயல்கின்றன, பிறகு குழந்தை நடப் பது, பாரம் தூக்குவது, ஏறுவது, இம்மாதிரி, தன் பலத்துக்கு மீறியதைத் தூக்கிச் சாதித்துத் தடைகளை மேற்கொள்ளும் ஆவலும் சக்தியும் பெறுகிறது. இப்படியே காலக் கிரமத்தில் சிறுமூளை பெருத்து வலிவுறுவதால் அசைவு ஒழுங்குபடுகிறது. உள்ளம் உருவாகும் விசேஷித்த பருவம் இது.

இரண்டாம் வருஷம்: தன்னுள் பாயும் பாஷா ஞானத்தைக் குழந்தை வெளிப்படுத்திப் பொழியும் காலம் இது. குழந்தை யின் முயற்சிக்கு உதவி புரியலாமே தவிர. அதைத் தடை செய் வதோ, அல்லது நமது கற்பனைப்படியும் சௌகரியப்படியும் அதை உருவாக்க முயல்வதோ கொடும் செயலாகும். குழந்தை கள் நமக்கு வழிகாட்டுபவர்கள்; புதியதைக் கண்டுபிடிப்பவர்கள் இயற்கை வேகத்தை அடக்கினுல், அது விஷமமாக மாறி வேறு விதங்களில் வெளியாகும். மூன்று முதல் ஆறு வருஷம்வரையில் குணங்கள் உருப்பெறும் காலம். கருவினுள் கிரகித்த சக்தி களைப் பயன்படுத்தி, களைப்பில்லாது, சலியாது, பெரியவர்களைப் பார்த்து அம்மாதிரியே தானும் செய்யக் குழந்தை ஆவல் கொள்ளுகிறது. மூளை நரம்புச் சக்தியால், தசை, எலும்பு முதலியவைகளின் உதவியைக்கொண்டு வெளி உலகின் தொடர் பைக் குழந்தை ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது. 'மனவளர்ச்சி', இயற்கை இயல்பின் வேகங்களோடு இசைந்துதான் வளரும். ஆகையால், குழந்தையின் இயற்கை வாழ்க்கையின் ஆரம்ப வழி யில் தப்பான அன்பு பாராட்டி அதன் முயற்சிகளில் பெற் ரேரோ பெரியோரோ குறுக்கிடுவது தவறு. குழந்தையால் நடக்கக்கூடுமானுல் அதைத் தூக்காதே. குழந்தை பாரம் தூக்கி ஞல், அதைக் கண்டு பயந்து நடுங்கவேண்டாம். கவனியாதது போல் கவனித்துக்கொண்டால் போதும். உடலின் பல அசைவு களும் உணர்ச்சிகளும் ஒன்ருக இணைந்து முழுச் சக்தியையும் பெறும் காலம் இது; குழந்தைகள் சலிக்காமல் நடப்பார்கள்; அப்பியாசத்தின் மூலந்தான் உடம்பு அழகு பெறும். உடம்பின் சுகம் தேக சுத்தத்தைத் தழுவி யிருக்கும். நரம்புமண்டலமோ,

உள்ளக்கிளர்ச்சியையும் துய்மையையும், தழுவி இருக்கும். பெற்ருேரின் அறிவையும் ஆத்ம ஞானத்தையும் பொறுத்தது தான் குழந்தையின் வளர்ப்பு.

சிசு பரிபாலனம்

சிசு பரிபாலனத்தில் கவனிக்க வேண்டிய சில விஷயங்கள் : பிரசவமானவுடன் குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் உள்ள தேகத் தொடர்பு திடீரென்று முடிவு பெறுகிறது. ஆகையால் பிறந்த குழந்தையின் சுவாசம், ரத்த ஓட்டம், உணவு, கழிவு, உடம்பின் அனல் திட்டம் முதலிய பற்பல நிகழ்ச்சிகளுக்கும், வெளி உலகின் விஷக்கிருமிகள் முதலியவற்ருேடு நேரடியான சம்பந்தம் ஏற்படுவதோடு, உடம்பின் பற்பல அவயவங்களின் தொழில் களும் உடனடியாகவே புது முறையில் அமலுக்கு வரவேண்டிய அவசியமும் ஏற்படுகிறது. ஆகையால் பிறந்த குழந்தையைக் கவனிக்கும்போது அதன் வளர்ச்சி சம்பந்தமான மேற்கண்ட ஒவ்வொரு சிறு விஷயத்திலும், நமக்குப் போதிய அறிவும் ஊக்கமும் மிகவும் அவசியம்.

சிசு வளர்ப்பில் மூன்று அடிப்படையான விதிகள் :

1. குளிர் தாக்காது போதிய சூடான சூழ்நிலை அளிக்க வேண்டும்.

2. வெகு மென்மையான அங்கங்கொண்ட சிசுவை நமது இயற்கையான ஆசாபாசத்தால் அலட்டிவிடாமல் வெகு மென்மையாகத் தூக்கவும் எடுக்கவும் வேண்டும்.

3. மூச்சுவிடத் தடை ஏற்படாதபடி குழந்தையைப் போர்த்துக் கிடத்த வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் கவனிக்கவேண்டிய சில விஷயங்கள்: பிறந்த குழந்தையின் நுரையீரல் வேலை செய்வதற்கு அடை யாளம், அது பிறந்தவுடன் அழும்; அழாமல் இருந்தால் மூச்சு விடுகிறதா இல்லையா என்று பார்க்க வேண்டும். உயிர்ப்புக் காணுவிட்டால் உடனே கவனிக்க வேண்டும்.

மூச்சுத் தொடங்காமல் இருப்பதற்குக் காரணங்கள்:

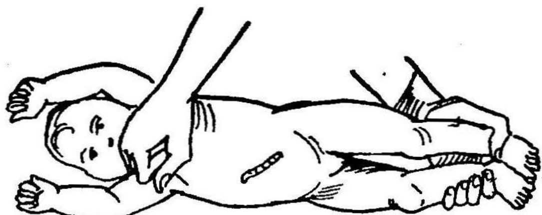
(1) சிசு பிரசவ அவஸ்தையினுல் களைத்துப் போயிருக் கலாம்.

(2) யோனியில் இருக்கும்போது எக்காரணத்திலைாவது சிசு மூச்சுவிட ஆரம்பித்து விட்டால் தொண்டைக்குள் வழும்பு புகுந்து மூச்சுப் பாதையை அடைத்து விடும்.

மூச்சடைப்பு இரு விதம்: (1) வெள்ளை மூச்சடைப்பு. (2) நீல மூச்சடைப்பு.

மூச்சு ஆரம்பிக்காவிட்டால் சிசு நீல நிறமாகிவிடும். பின்பு சிகிச்சை இல்லாமல் தாமதம் ஆகிவிட்டால் வெளுத்துப் போகும். ஆகையால் வெள்ளை மூச்சடைப்பு நீலத்தைக் காட்

டிலும் கவலைக்கு இடமானது. குழந்தை துவண்டு, வாயும் தாடையும் தளர்ந்து ஆசனம் விரிவடைந்து, இருதயம் தொடுக் குத் தொடுக்கென்று மெதுவாக ஓடிக்கொண் டிருக்கும்.



சிசுவின் வாயைச் சிறு விரலால் துடைத்து, கையை மேலே தூக்கி உயிர்ப்புத் தூண்டல் துவங்குவது

சாதாரணமாக இந்தக் குழந்தைகள் பிழைப்பது அரிது; குறை மாதக் குழந்தைகளைக் கவனிப்பதுபோல விசேஷித்த கவனம் செலுத்த வேண்டும். இந்த நிலையில் நம் நாட்டுப் பரிகாரங்கள் சிலவான, இலைகளில் போடுவதும், நஞ்சைச்சூடாக்குவதும், குழந் தைக்குச் சூடு போடுவதும் கொடூரச் செயல்களாகும்.

சிகிச்சை: (1) முதலில் தொப்புள் கொடியை உடனே கட்டி அறுத்துவிட வேண்டும். துடித்துக்கொண் டிருந்தாலும் அதற்காகத் தாமதிக்கக் கூடாது.

(2) பஞ்சினுலாவது சுத்தமான கந்தையினுலாவது வாயை யும் தொண்டையையும் நன்ருகத் துடைத்துச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். வேறு எது செய்வதானுலும் இதை உடனே முதலில் செய்துவிட வேண்டும்.

(3) சிசுவின் முகத்தில் குளிர்ந்த தண்ணீரை வீசினுல், மூச்சுத் திரும்பலாம். முதுகிலும் பிருஷ்ட பாகத்திலும் அடித் துப் பார்க்கலாம். அதனுல் உயிர்ப்பு ஆரம்பிக்கலாம். குளிர்ந்த தண்ணீரில் ஒரு துண்டை நனைத்து அதனுல் பின்புறம் இடுப் புக்குக் கீழ் அடித்துத் தட்டலாம். இந்த முறைகளால் பயன் உண்டாகாவிட்டால் உயிர்ப்புத் தூண்டுதலை முறைப்படி செய்ய வேண்டும்.

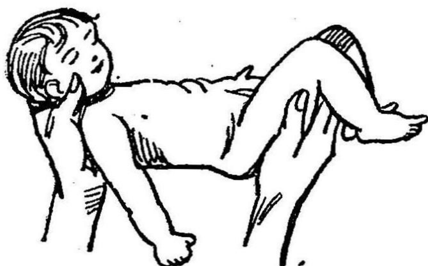
(4) ஒரு சட்டியில் இளஞ்சூடான வெந்நீரை வைத்து வாயிலும் மூக்கிலும் நீர் புகாமல் குழந்தையை அதில் அமிழ்த்த வேண்டும். **வெள்ளை மூச்சடைப்பாக** இருந்தால் குழந்தையை வெந்நீரிலேயே வைத்துக்கொண்டு உயிர்ப்புத் தூண்டுதல் செய்யவேண்டும். **நீல மூச்சடைப்பாக** இருந்தால் அல்லது வெள்ளை நிறம் மாறி நீலமானுல் அந்த நிலையில் மாற்றி மாற்றி வெந்நீரிலும் குளிர்ந்த தண்ணீரிலும் அமிழ்த்த வேண்டும். வெந்நீர் அதிகச் சூடாக இருக்கக் கூடாது.

(5) மூச்சு உயிர்ப்புச் செய்யும் விதம் அடியில் விவரிக்கப் படும். மூச்சு உயிர்ப்புச் செய்யும்பொழுது அடிக்கடி சிசுவை

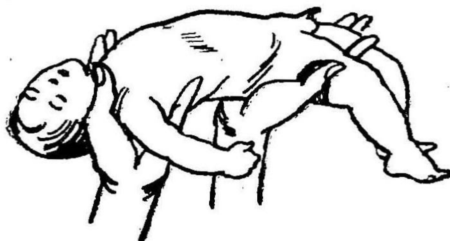
வெந்நீரில் வைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் சிசுவின் உடல் சூடு குறைந்துவிடும். மூச்சு உயிர்ப்புச் செய்வதை அலுத்துப்போய் விட்டுவிடக் கூடாது. ஒரு மணி நேரம் விடாமல் செய்த பிறகுகூட மூச்சு ஏற்பட்டுச் சிசு உயிர்த்திருக்கிறது. ஆகையால் ஒன்று அல்லது ஒன்றரை மணி நேரமாகிலும் உயிர்ப்புத் தூண்டல் செய்ய வேண்டும்.

மூச்சு உயிர்ப்புச் செய்யும் விதம்

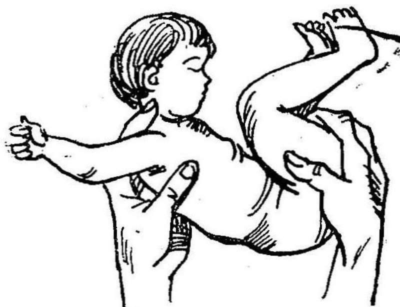
மாற்றி மாற்றி நெஞ்சைக் குறுக்கியும் அகற்றியும் செய்ய வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் பரப்பி வைத்துக்கொண்டு அதன் மேல் சிசுவை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிடரிக்குக் கீழே ஒரு கையையும் இடுப்புக்குக் கீழ் ஒரு கையையும் வைத்துக் கொண்டு, சிசுவின் தலை, கைகள், கால்கள் இவை பின் தொங்க மார்பை வளைத்தால் மார்பு அகன்று காற்றை உள்ளே இழுக்கும்; (படத்தைப் பார்க்க). பிறகு தலையையும் கால்களையும் நேராக வைத்துக்கொண்டு இடுப்பை மேல்தூக்கி அடி வயிற்றின்மேல் துடை படியும் படி செய்து, மார்பு குறுகும்படி செய்ய வேண்டும். இதனால் நுரையீரலில் இருக்கும் காற்று வெளிப்படும். இந்த மாதிரி நிமிஷத்துக்குப் பன்னிரண்டு தடவையாகிலும் செய்ய வேண்டும். ஒரு நிமிஷம் இம்மாதிரி செய்து, பிறகு வெந்நீரில் சிசுவை நனைக்கவேண்டும். பிறகு மறுபடியும் மூச்சு வரும் வரையில் மூச்சு உண்டாக்கும் முயற்சியைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.



அதற்கு அடுதத மூன்றும் முறை.



அடுத்துச் செய்யும் இரண்டாம் முறை.



உயிர்ப்புத் தூண்டல்: முதல் முறை.

குழந்தையை நன்ருக உலர்ந்த போர்வையிலோ மிருதுவான கம்பளியிலோ விட்டு, தொப்புளை ஒழுங்காக, ரத்தக் கசிவு இல்லாதபடி, இறுக்கமாகக் கட்டித் தாயினிடமிருந்து பிரித்து எடுத்து ஒரு படுக்கையில் கிடத்தி, தாய்க்கு நடத்த வேண்டிய மற்றச் சிகிச்சைகளைக் கவனிக்க வேண்டும்.

சில குழந்தைகளுக்குப் பசைபோன்ற மாவு அதிகமாகத் தேகத்தில் ஒட்டிக்கொண் டிருக்கும். மிதமாகச் சூடாக்கிய நல்லெண்ணெயை உடம்பில் தடவி, பசையைக் கரைத்துத் துணியால் துடைத்து எடுக்க வேண்டும்.

கண்களைக் கவனித்தல்: குழந்தை பிறந்தவுடனே, அநேகமாகக் கண்களைத் திறக்கும் முன்பே, 'போரிக் லோஷ'ஞல் ஒவ்வோர் இமையையும் தனித்தனியே துடைத்து, பிறகு அதில் நனைத்த புதிய பஞ்சிஞல் கண் இமைக்குள்ளும் சில துளிகளை விட்டுக் கழுவிவிட வேண்டும். இதற்கு அடுத்தபடியாக உடனேயோ, ஸ்நானம் செய்விக்கும்போதோ, 'சில்வர் நைட்ரேட்' (Silver nitrate) 1%ஐ தண்ணீரில் கரைத்து ஒவ்வொரு கண்ணுக்கும் 2 சொட்டு விடலாம். இந்த மருந்தை விடுவதால் விஷக் கண்வலிநோய் வராமல் தடுக்கலாம். குழந்தை பிறக்கும்போது, தாயின் யோனியில் வெட்டைச்சூடு என்ற நோய் இருந்தால் கண்களில் தொத்து ஏற்படும். சில சமயங்களில் பிறந்த பிறகும் இது ஏற்படலாம். குழந்தையின் கண் குருடாகப் போவதற்கு இது ஒரு காரணமாகும். பிறந்து இரண்டு நாட்களில் கண் இமை கனத்துச் சுரந்து, கண்ணினின்று சீழ் வடியும். இந்த நோய் மிகவும் கடுமையாக இருந்தால் கண் படலத்தில் புண் உண்டாகித் தழும்புக்கு ஏற்றபடி குழந்தை முழுக் குருடாகவோ பாதிக்குருடாகவோ ஆகிவிடும்.

மலம்: முதல் இரண்டு மூன்று நாட்களுக்குக் கருமையான, பச்சைக் களிமண் போன்ற மலம் கழியும். அதில் அதிகப் பித்தம் கலந்திருக்கும். அந்த நாட்களில் தாயினுடைய சீம்பாலே மலத்தை இளக்கிக் கழியவைக்கும் தன்மை உடையது.

அறைக் குழந்தைகளுக்குத் தினமும் மூன்று நான்கு தரம் மஞ்சள் நிறமான மலம் கழிய வேண்டும். அடிக்கடியும் நிறம் மாறியும் மலம் கழிந்தால், வயிற்றுக் கோளாறு என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நன்ருக வெந்நீரில் நனைத்த பஞ்சு அல்லது சுத்தமான பழைய துணியைக் கொண்டு ஆசனவாயை நன்ருக ஒவ்வொரு தரமும் சுத்தம் செய்து கொஞ்சம் தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது விளக்கெண்ணெய் தடவி வைப்பது நல்லது. மலம் காய்ந்து, அந்தப் பாகம் வெடித்து, செம்புண் ஆகாதபடி கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். மலம் கழிந்தவுடன் முரட்டுத் துணியைக்கொண்டு, ஆசனத்தைத் துடைக்கக்கூடாது. மலம் கழிந்த துணிகளையே மேலே மேலே மடித்துக் குழந்தையின் அடியில் போடக்கூடாது. குழந்தையின் கட்டில் அடியிலும், மலம் மூத்திரம் கழிந்த அழுக்குத் துணிகளைக் குவித்து வைக்கக் கூடாது.

பிறப்பிலேயே மலத் துவாரம் அடைபட்டதாலோ மலக் குடல் கீழே இறங்காமல் போனதாலோ வெறும் ஆசனத் துவாரம் மாத்திரம் இருக்கலாம். இதற்கு மேலே மேலே விளக்கெண்ணெய் போட்டுக்கொண்டு போவது சரியல்ல. பிறந்த குழந்தையின் ஆசனத்தில், விளக்கெண்ணெய் தடவிய சிறு விரலை விட்டு, மலப்பாதை சரிவர இருக்கிறதா என்று மருத்துவம் பார்க்கும் நர்ஸே சாதாரணமாகத் தெரிந்துகொள்ளக் கூடும். சிக்கல் இருந்தால் உடனே டாக்டரின் உதவியைப் பெறவேண்டும்.

நீர் (மூத்திரம்): முதல் 12 மணி நேரத்துக்குள் நீர் இறங்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நீர் அடைப்புக்குக் காரணங்களாகிய இறுகிய நுனித்தோல் (ஆண் குழந்தைகளுக்கு) அல்லது நீர்த்துவாரம் பிறப்பிலேயே அடைபட்டிருக்கிறதா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். பெண் குழந்தைகளுக்கு நீர் இறங்கு மிடத்தில் கொஞ்சம் தேங்காய் எண்ணெய் போடவேண்டும். நாள் ஒன்றுக்குச் சுமார் இருபது தரம் நீர் இறங்கும். முதல் சில நாட்களுக்குத் தினம் 2 அவுன்ஸ் வீதமும், முதல் வாரம் தினம் தினம் 10 அவுன்ஸுக்கு மேலும் இறங்க வேண்டும்.

தொப்புள் கொடி: பிறந்தவுடனே கட்டப்பட்ட தொப்புள் கொடியைத் தினமும் கவனித்து வர வேண்டும். ஒரு சல்லாத் துணித் துண்டின்மேல், தூளாக்கிய போரிக் பவுடரையோ போரிக் பவுடரையும் 'சல்பனமைட்' பவுடரையும் சரிக்குச் சரி கலந்தோ, கொஞ்சம் வைத்து, மேலே கொஞ்சம் பஞ்சு வைத்து இரண்டு மூன்று சுற்றாக ஒரு கட்டுக் கட்ட வேண்டும். கூடிய மட்டும் இந்தக் கட்டின் முடிச்சு அல்லது சேப்டி பின் முதலியவை, குழந்தையின் முதுகில் உறுத்தாதபடி குழந்தை உடம்பின் பக்கவாட்டில் அமைப்பதே நல்லது. ஈரமோ அழுக்கோ கட்டுத் துணியில் ஏறினால், உடனே தொப்புள் கட்டை மாற்றிவிட வேண்டும். அதிக இறுக்கமாகக் கட்டக்கூடாது. தினமும் தொப்புளைக் கவனிக்க வேண்டும்.

1. சில குழந்தைகளின் தொப்புள் கொடி சற்றுத் தடிப்பாக இருக்கும். கொடியை எவ்வளவு கவலையுடனும் இறுகலாகவும் பிறந்தவுடன் கட்டியிருந்தாலும், சில மணி நேரங்களில் அதன் பருமன் குறைவு படலாம். ஆகையால், அதிலிருந்து ஏராளமாக ரத்தக் கசிவு ஏற்படலாம். அல்லது தொப்புள் கொடி, படுக்கையின் சிக்கலான விரிப்புக்களிலாவது, சிசுவைத் தூக்கி எடுப்பவர்களின் கவலைக் குறைவினாலாவது இழுபட்டும் ரத்தம் கசியலாம்.

பிறந்த சிசுவின் தேக எடை: சுமார் 6 பவுண்டு எடையுள்ள குழந்தைக்கு உத்தேசமாக முதல் மூன்று நான்கு நாட்களில், சுமார் ½ பவுண்டு வரையில் எடையில் குறைவு ஏற்படலாம். தாய்ப்பால் இல்லாத குழந்தைகளுக்கு, குறைவு அதிகமாகவும் இருக்கலாம். இதற்கு நேர்மாறாக, எடையில் அதிகரிப்பு உண்டானால், அளவுக்கு மீறிய பாலூட்டமாக இருக்கலாம். கூடுமானால் எடையின் குறிப்பு ஒன்றை வைத்துவர வேண்டும்.

உடுப்பு: குழந்தை கை கால்களை ஆட்டுவதைத் தடுக்காதபடியும் குளிராதபடியும் உடுப்புப் போடலாம். உடுப்புகளின் பாரத்தால் குழந்தைகளுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படக்கூடாது.

குளிப்பாட்டுதல்: நம் தேசத்தைப் போன்ற உஷ்ணப் பிரதேசங்களில், தினமும் குளிப்பாட்ட வேண்டும். அக்குள் (கஷ்கம்), துடை இடுக்கு, கழுத்தின் அடிப்பாகம் போன்ற உடம்பின் மடிப்புகளில் லேசாகப் பவுடர் தூவலாம். சில குழந்தைகளுக்கு, தோல் அதிகமான அளவில் உரிந்து வருவதால், குழந்தையின் தோல் வறட்சி கொள்ளும். அவர்களுக்குத் தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் அல்லது ஒலிவ எண்ணெயில் ஏதாவது ஒன்றை உடம்பில் தடவி, பிறகு குளிப்பாட்டலாம்.

தாய்ப்பால்: பிறந்த 6 அல்லது 8 மணிக்கு ஒரு தரம் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும். பால் கொடுப்பது தாயின் கர்ப்பப்பை சுருங்கவும், குழந்தை மலம் கழிக்கவும் ஏதுவாகும். பால் கொடுக்கும் முன்பும் பின்பும், முலைகளை வெந்நீர் கொண்டு சுத்தம் செய்துவிட்டு, 4 மணி நேரத்துக்கு ஒரு தரம் மாற்றி மாற்றித் தரவேண்டும். தாய்ப்பால் கொடுக்கவே முடியாத குழந்தைகளுக்குப் புட்டிப்பால் கொடுக்கவேண்டும். புட்டிகளை நன்றாக அலசிக் கழுவ வேண்டும். அதிகக் கடினமானவையோ மிகவும் வெலவெலத்தவையோ ஆக இருக்கும் ரப்பர்ச் சூப்பிகள் உதவா; சீசாவைச் சாய்த்தால் விநாடிக்கு ஒரு சொட்டு வீதம் பால் வடிவதாக இருக்க வேண்டும். பால் கொடுத்த பிறகு புட்டியையும் சூப்பியையும் கழுவிக் கொதிக்க வைத்து, கொதித்து ஆறின தண்ணீரில் வைத்து, மூட வேண்டும். குழந்தைக்கு ஊட்டும் பால் வெது வெதுப்பான சூடாக இருக்கவேண்டும், மிகுந்த பாலை அடுத்த தடவை கொடுக்கக் கூடாது.

வாய்ப்புண்: இது காளான் வகையைச் சேர்ந்தது; கெட்டுப்போன பால் கொடுப்பதால் ஏற்படும் நோய். வாயிலுள்ள சளிச் சவ்வின்மேல் காளான் நோய் அணுக்கள் பரவி, வெள்ளைப் புள்ளி போன்ற புண் காணப்படும். போரிக் லோஷனில் நனைத்த பஞ்சு அல்லது மெல்லிய பழந் துணியால் வாயைத் துடைத்து, போராக்ஸ் கிளிசரின் (Borax glycerine) தடவலாம்; அல்லது மாசிக்காயை உரைத்துத் தடவலாம்.

பிறந்த குழந்தையைக் காற்றோட்டம் இல்லாத அறையில் கிடத்தக்கூடாது. திறந்த வெளியிலும் கிடத்தக்கூடாது. குளிர் காற்று நேராக மேலே வீசாமல் குறுக்கே ஒரு தட்டி வைக்க வேண்டும்.

தேக உஷ்ணம்: பிறந்த குழந்தைக்கு 99.8° உடல் உஷ்ணம் இருக்கலாம். இது சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தகுந்தவாறு ஏறும், இறங்கும். குறைந்தால், வெந்நீரில் சில நிமிஷங்கள் குழந்தையை நனைத்து (முழங்கை பொறுக்கும் சூடு) பிறகு

உடனே துடைத்து, மெல்லிய கம்பளி அல்லது போர்வையால் போர்த்துவைக்க வேண்டும்.

எடை, பலம், உயரம்: நல்ல வளர்ச்சியுள்ள சிசு பிறக்கும் பொழுது ஆறு பவுண்டு முதல் எட்டுப் பவுண்டு வரையில் எடை இருக்கும். முதல் வாரத்தில் எடை ஏறுகிறதில்லை. பிறகு வாரத்துக்குச் சற்றேறக்குறைய நான்கு அவுன்ஸ் விகிதம் எடை ஆறு மாதத்துக்கு ஏறுகிறது. குழந்தையின் எடையை அளவுக்கு மிஞ்சிப் புஷ்டி தரும் ஆகாரங்களினால் அதிகரிப்பது தவறாகும். வெறும் சதையால் தடித்த சிசு எளிதில் வியாதியால் தாக்கப்படுவதுடன், அந்தக் குழந்தைக்கு வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தியும் குறைவுபடும்.

வயசு	நீளம்		எடை		நாடி
பிறக்கும்பொழுது	19	அங்குலம்	7	பவுண்டு	(நிமிஷம்-1க்கு)
30 நாட்களுக்குப் பிறகு	20	,,	8	,,	137
2 மாதங்களுக்குப் பிறகு	21	,,	10	,,	,,
3 ,,	22	,,	12	,,	,,
4 ,,	23	,,	13	,,	,,
5 ,,	23	,,	14	,,	,,
6 ,,	24	,,	15	,,	128
7 ,,	24	,,	16	,,	,,
8 ,,	25	,,	17	,,	120
9 ,,	25	,,	18	,,	,,
10 ,,	26	,,	19	,,	,,
11 ,,	26	,,	19	,,	,,
12 ,,	27	,,	20	,,	120

நடை: குழந்தை வியாதி இல்லாமல் வளருமானால் பத்து மாதங்களில் நிற்க ஆரம்பிக்கும். தானாக நிற்காத குழந்தையை நிற்கப் பழக்கக் கூடாது. பல காரணங்களால் அது பத்தாம் மாதத்தில் நிற்க முடியாமல் இருக்கலாம். அவைகளுள் முக்கியமானது கால் எலும்புகளில் அதிகப் பலம் ஏற்படாமல் இருப்பது. அவசரப்பட்டு நிற்க வைத்தால் கால் எலும்பு வளையும். அப்படி வளைந்துவிட்டால் பிறகு நேராகாது. ஆகையால் குழந்தை தானாகவே நிற்கும் வரையில் ஆத்திரப்படாமல் இருக்க வேண்டும்.

உச்சிக் குழி மூடுதல்: குழந்தைக்குத் தலையில் இரண்டு இடங்களில் குழி இருக்கும். அவ்விடங்களில் மண்டை எலும்புகள் கூடாமல் இருக்கும். முன் தலையில் அகலமான ஒரு குழியும், பின் தலையில் சற்றுச் சிறிய குழியும் இருக்கும். முன்னிருக்கும் குழியில் மூளையில் இருக்கும் ரத்த நாடிகள் அடிப்பது தெரியும். மாதம் ஆக ஆக, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இந்த இரண்டு குழிகளும் மூடிவிடும். பின் குழி முதலிலும் முன் குழி பிறகும் மூடும். கணச் சூடு போன்ற நோய்களால் எலும்பு வளருவது தாமதமாகும். அப்படிப்பட்ட குழந்தைக்கு இரண்டு மூன்று வயது வரையிலும் உச்சிக் குழி மூடாமல் இருக்கும்.

தலையின் சுற்றளவு சராசரி அட்டவணை

பிறப்பில்	13	அங்.	6-ஆம் மாதம்	16	அங்.
முதல் வருஷம்	18	,,	7-ஆம் வருஷம்	20	,,
3-ஆம் வருஷம்	19	,,	12-ஆம் வருஷம்	21	,,

சிறுத்த உடம்பைக்கொண்ட சிசுவின் தலை அளவுக்கு மீறிப் பெரியதாகத் தோன்றும். சில மூளை வியாதிகளில் தலை அளவுக்கு மீறிப் பெறுத்தோ அல்லது சிறுத்தோதான் இருக்கும். கணை நோயினருக்கும் பிறவிக் குட்டையர்களுக்கும் தலை பெருத்திருக்கும்.

அழுகை: குழந்தை அழுவது (கத்துவது) இயற்கை. அதைக் கண்டு பயப்பட வேண்டியதில்லை. எப்பொழுதும் பசியினுலோ தாகத்தினுலோ கத்துகிறது என்று நினைப்பது தவறு. குழந்தை நாள் முழுவதும் கத்தாமல் இருந்தால் சந்தேகித்து ஏன் குழந்தை கத்தவில்லை என்று கவனிக்க வேண்டும். நுரையீரலும் மற்றத் தசைகளும் வளர வேண்டிய பயிற்சிக்காகக் குழந்தை கத்துகிறது. அதைப்போலவே தூங்காத காலங்களில் கை, கால் இவைகளைக் குழந்தை சதா ஆட்டிக்கொண் டிருக்கும். தசைகளுக்குப் பலம் உண்டாகி, ரத்தம் நன்கு ஓடி, பலம் வருவதற்கான இயற்கைப் பயிற்சி இது.

உணவு: பிறந்த குழந்தைக்கு மேலான உணவு தாயின் பால். முதல் இரண்டு நாளைக்குத் தாய்க்குப் பால் அதிகம் இரா விட்டாலும் அதைப்பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதற்கு முன்பாகத் தாயின் முலைக் காம்புகள் சரியாக இருக்கின்றனவா என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்படி இல்லாவிட்டால் முன்பு சொல்லிய முறைப்படி அதைப் பக்குவப்படுத்த வேண்டும். முதல் நாளைக்கு ஆறு மணி நேரத்துக்கு ஒரு தரம் ஒவ்வொரு முலையிலும் ஐந்து நிமிஷங்கள் வீதம் குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டாம் நாள் முதல் மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரத்துக்கு ஒரு தரம் கொடுக்க வேண்டும். இரவு பத்து மணி முதல் விடியற் காலத்துக்குள் ஒரே ஒரு தடவைதான் கொடுக்கலாம். சாதாரணமாக நடப்பில் இந்த முறை பின்பற்றப்படுவதில்லை. குழந்தை கத்தும்பொழுதெல்லாம் வீட்டில் இருப்பவர்களும் தாயும் பால் கொடுக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறூர்கள்.

குழந்தை கத்துவதெல்லாம் பசிக்காக என்று நினைப்பது தவறு. அநேக காரணங்களை ஒட்டி அது கத்தும்:

(1) இயற்கையாகக் கத்தலாம்.

(2) அதிக வெப்பத்தினுலாவது குளிர்ச்சியினுலாவது கத்தலாம்.

(3) குழந்தைக்கு அடியிலும் மேலும் போடப்பட்டிருக்கும் துணி மடிப்புகள் உறுத்தலாம். தோல் மிகவும் மிருதுவான தாகையால் பெரியவர்களுக்கு உறுத்தாவிட்டாலும் குழந்தைகளுக்கு உறுத்தும்.

(4) அதிகமாகப் பால் குடித்து வயிற்றில் உப்புசமும் வலியும் உண்டாகி அதனுல் கதறலாம்.

(5) மலம் சரிவரக் கழியாததனுல் கத்தலாம்.

(6) சில சமயங்களில் உடம்பு மடிப்புகளில் அழுக்குத் தங்கி அதனுல் தோல் சிதைவும் ரணமும் வலியோடும் எரிச்ச லோடும் காணலாம். கொசு, எறும்பு, மூட்டைப் பூச்சி முதலிய வற்றின் உபத்திரவம், மலம், மூத்திரம் முதலியவற்றின் ஈரம், ஆண் பிள்ளைகளுக்கு இறுகிய நுனித்தோலால் உண்டாகும் வலி, எரிச்சல், இவற்ருலும் குழந்தை கத்தலாம்.

கத்துவது ஒன்றே குழந்தைக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பாது காப்பு. எதற்காகக் கத்துகிறது என்பதைத் தாயும் மற்றவர் களும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆரம்பத்தில் குழந்தைக்குத் தேவையான பாலைக் காட்டிலும் தாயினிடத்து அதிகப் பால் உண்டாகிறது. இது இயற்கையினுடைய முன் ஜாக்கிரதை. அதை அறியாமல் பால் இருக்கும்மட்டும் கொடுக்கக் கூடாது. அதிகப் பாலை எப்பொழுதும் குழந்தைகள் கக்கிவிடும். சிசு க்ஷேமமாக இருக்க வேண்டுமானுல் குழந்தை அநுபவம் உள்ள வர்களின் உதவியுடன் வளர்க்கப்பட வேண்டும்.

நம்மைப்போலவே குழந்தைக்கும் தாகம் உண்டு; கோடைக் காலத்தில் அதிகமாக இருக்கும். தேவையான தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும். சுத்த நீரைக் குடிக்காவிட்டால் கொஞ்சமாக இனிப்புச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். பால் கொடுக்க வேண்டிய நேரம் தவிர மற்ற வேளைகளில் கத்தினுல் மறுபடியும் ஆகாரம் கொடுக்கக்கூடாது.

தேன் கொடுப்பது சிசுவுக்கு நல்லது. கொஞ்சமாக நாக்கில் இரண்டு மூன்று தடவை தடவினுல் போதுமானது. தாய்ப் பாலைப் பத்து முதல் பதினைந்து நிமிஷ நேரம் வரையில் ஒரு தடவையில் கொடுக்கலாம்.

ஆகாரமும் தூக்கமும் எப்படித் தேவையோ அவ்வாறே விசேஷித்த கவனமும் சலுகையும் சில குழந்தைக்குத் தேவை. பிறந்தது முதல் குழந்தையைத் தூக்கியே பழக்கம் செய்தால், அலுப்பினுல் தூங்கினுலொழிய, கீழே விட்டால் குழந்தை சிணுங்கிக்கொண்டேதான் இருக்கும். அழுகையின் குணம், குறி, அளவு, மதிப்பு, அழுகையுடன் கூடிய செய்கைகள், முகத் தோற்ற வேறுபாடுகள் இவற்றைக் கவனித்து அழுகையின் காரணத்தை ஒருவாறு ஊகிக்கலாம்.

முதல் எட்டு வாரங்களில் பசி அழுகை அதிகம் இருக்க லாம்; பயத்தாலும் வீரிட்டுச் சில வேளைகளில் அழும்.

மூன்ரும் மாதம்போல் சலுகை அழுகை அதிகம் தோன்றும். வெளிச்சம், மனிதர் பழக்கம் இவற்றைக் குழந்தை இப்போது விரும்பும், ஆகையால் குழந்தைக்குப் பல பணிவிடைகள் செய் யும்போதும் பேச்சுக் கொடுத்து அல்லது பாட்டுப் பாடி, மன

அமைதியும் சந்தோஷமும் உண்டாக்கலாம். மாதம் ஆக ஆகக் கோபம், ஏமாற்றம் இவைகளின் குறி அழுகையில் தோன்றலாம். முரட்டுத்தனமாகவும் பிடிவாதமாகவும் அழும்போது, அன்பு நிறைந்த கண்டிப்பான மனப்பாங்குடன் குழந்தையின் எண்ணத்தை வேறு விதமாகத் திருப்பிவிடுவதே மேல்.

காது வலி இருந்தால் குழந்தை அந்தப் பக்கத்துக் கன்னத்தைத் தாயின் மார்பில் அழுத்தியோ, காதில் (கையை வைக்கும் வயதானால்) கையை வைத்தோ அழும். ஒரே விடாத வலியானால் கம்மலான தாழ்ந்த குரல் அழுகை; அதிக நாள்பட்ட வியாதியிலும், சுவாசப் பாதையை அடைக்கும் வியாதிகளிலும் கம்மலான அழுகை இருக்கும். உடம்பு வலி அல்லது மனவியாகுலத்தில் அநேகமாகக் கண்ணீரற்ற அழுகையாக அதாவது சிணுங்கலாக இருக்கலாம். அதிக நோயுற்ற குழந்தை அழாதிருந்தால், அதிகக் களைப்பு அல்லது கடும் வியாதி என்று ஊகிக்கலாம்.

படுக்கும் கிடைநிலை: சுகதேகியான குழந்தை சிறிது பக்கவாட்டில் கன்னத்தைத் தலையணையில் வைத்துப் படுத்திருக்கும். அதிகக் களைப்பிலும், கடும் வியாதியிலும் மல்லாந்து முகம் மேல் நோக்கியிருக்க, பாதிக் கண்ணை மூடிப் படுத்திருக்கும். பக்கவாட்டில் படுத்து, தலை பாதி இழுத்தாற்போல் அல்லது பின் பக்கம் வளைந்தாற்போல் இருந்தால் மூளை வியாதி அல்லது சுவாச மார்க்கம் சம்பந்தப்பட்ட நோய் என்று அறிய வேண்டும். குப்புறப்படுத்து முகம் தலையணையில் அழுந்தி அல்லது மல்லாந்து, காலை வயிற்றின்மேல் மடக்கி வைத்துக் கதறினால் வயிற்று வலி என்று அறிய வேண்டும்.

தூக்கத்தின் திட்டம்

தூங்கும் மணி நேரம் (சராசரி)	
பிறந்தவுடன்	21-22
3-மாதங்களில்	19
6 ,,	16
1-5 வருஷம்	14
5-7 ,,	12
7-10 ,,	11
குழந்தைப் பருவம்	10

தூக்கம்: முதல் சில வாரங்கள் வரையில் 24 மணி நேரத்தில் அநேகமாக 22 மணி நேரம் குழந்தை தூங்கிக்கொண் டிருக்கும். குழந்தை வளர வளரத் தூக்கம் குறைந்துகொண்டு வரும்.

நோய் வாய்ப்பட்ட குழந்தைகளுக்குத் தூக்கம் குறைவு. வயிற்றிலும் குடலிலும் நோய் இருந்தால் குழந்தை ஈறுகளையும் பற்களையும் நெறு நெறுவென்று கடிக்கும். தூக்கத்தில் திடீரென்று விழித்துக்கொண்டு குறட்டைவிட்டால் உள் தொண்டையில் சதை கனத்திருக்கிறது என்று அறிய வேண்டும்.

பேதி

பச்சை மல பேதி: குழந்தைகளுக்கு நாள் ஒன்றுக்கு ஆறு தடவைக்குமேல், மலம் வெளியாகுமானுல் அதைப் பேதி என்றும், அஜீரணம் என்றும் சொல்லலாம். வயிற்றிலும் குடலிலும் விஷக்கிருமிகள் சென்று அவைகளின்று உண்டாகும் விஷங்களால் பேதி உண்டாகிறது. தவருன உணவு, கெடுதலான பால், அசுத்தமான தண்ணீர் அல்லது அழுக்கடைந்த சுத்தமில்லாத சூப்பிகளின் மூலம் கிருமிகள் உட்புகுந்துவிடுகின்றன.

குறிகள்: மலம் பச்சையாகவும் துர்நாற்றமுள்ளதாகவும் இருக்கும். பால் ஜரிக்காது. மலத்தின் கொதிப்பினுல் மலத் துவாரமும், அதன் சுற்றுப்புறமும் வேக்காடு கண்டிருக்கும். இதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்யாவிடில் உடல் இளைத்துக் குழந்தை இறந்துவிடலாம்.

சிகிச்சை: பால்புட்டிகள், சூப்பிகள், கோப்பை, கரண்டி முதலியவை சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். நுண்ணங்கள் இறந்து போகும்படி அவைகளைத் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து, போரிக் லோஷனில் மூழ்கவைக்க வேண்டும். மாட்டுப் பாலை மாற்ற வேண்டும். தாயின் முலைக் காம்புகளில் அழுக்குப் படிந்திருந்தால் அதைச் சுத்தப்படுத்திப் பால் கொடுப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் சுத்தம் செய்யும் பழக்கத்தை முதலிலிருந்தே அநுசரிக்க வேண்டும். மலத்தில் ஜரிக்காத பால் கட்டி இருந்தால் சிற்று மணக்கெண்ணெய் பேதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். ஒரு சிறிய தேக்கரண்டி எண்ணெயோடு ஒரு நெல்லெடையில் பன்னிரண்டில் ஒரு பாகம் வீரமும் (கலோமெல்) இரண்டு க்ரெயின் சோடா உப்பும் கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று தரம் கொடுக்க வேண்டும். பால் கொடுக்கும் தாய்க்கும் சுலபமாக ஜரிக்கக் கூடிய உணவாகக் கொடுக்க வேண்டும். மலத்துவாரத்தின் வேக்காடானுல் சுடுதண்ணீர் வைத்துக் கழுவிவிட்டுப் போரிக் களிம்பு அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் தடவ வேண்டும்.

மஞ்சள் காமாலை

குழந்தைகளுக்கு மஞ்சள் காமாலை: குழந்தையின் கண்கள் மஞ்சள் நிறமுள்ளனவாகக் காணப்பட்டால் அது பல காரணங்களால் ஏற்படக்கூடும்.

(1) ரத்தத்தில் உள்ள செவ்வுடலி அழிந்து தொப்புள் புண்ணிலிருந்து தொற்று ஏற்படுவது.

(2) பித்தம் வெளியாகாமல் ரத்தத்தோடு கலந்துவிடுவது.

(3) கிரந்தி முதலிய மேகரோகம் தாயினிடமிருந்து கர்ப்பத்திலேயே தொற்றுவது.

(4) கல்லீரலின் பிறவிக் குறைவுகள்.

இதல்லாமல் மலச்சிக்கல், தவருன உணவு இவைகளினுலும் காமாலை வரக்கூடும். அப்படி வந்தால் அதற்குச் சிகிச்சை

சுலபம். பேதிக்குக் கொடுத்து உணவைச் சீர்திருத்தினுல் காமாலை மாறிவிடும். கிரந்தியால் உண்டானுல் அந்த நோய்க்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். தொப்புள் புண்ணினுல் ஏற்பட்டால் அதைச் சுத்தம் செய்து போரிக் பவுடர் போட்டுக் கட்டவேண்டும். இது குழந்தைக்கு ஆபத்தான வியாதி. தகுந்த பராமரிப்பு இல்லாவிடில், அநேகமாகப் பிழைப்பது கடினம்.

பல் முளைப்பது

பற்கள் உருவாதலும் வளர்ச்சியும் தாயின் வயிற்றில் குழந்தை உருவாகும்போதே நடைபெறுகின்றன. பிறந்தபின் தனக்கு 6 மாதங்களுக்கு வேண்டிய கால்சியம், பாஸ்வரம், இரும்பு ஆகியவற்றை இரண்டு மாதக் கர்ப்ப சிசு தாயினிடம் பெற்றுத் தன் கல்லீரலில் சேமித்து வைத்துக்கொள்ளுகிறது. தாயின் ஆகாரத்தில் அளவுக்கு மீறிய புரதம், மாவுப் பதார்த்தம், கொழுப்பு, சத்துப்பொருள் இவை இருந்தால் அஜீரணத்தை உண்டாக்கிப் பல சங்கடங்களைக் கொடுக்கின்றன. உணவில் தாதுப் பொருள்களும், வைட்டமின்களும் குறைவுபட்டால் உடம்பின் பலம் குறைவடைகிறது. குழந்தைக்கு 6 மாதம் முதல் பல் வெளிவர ஆரம்பமாகிறது. இவைகளுக்குப் பால் பற்கள் என்று பெயர். மூன்று வயது வரையில் இவை முளைக்கும். இரு வரிசையும் சேர்ந்து இவை மொத்தம் இருபது பற்கள். ஆறு வாரக் கருவிலேயே பற்களின் அஸ்திவாரம் ஆரம்பமாகிவிடுகிறது. பால் பற்கள் உண்டாவதற்குரிய தேவைகளைக் குழந்தை கருவில் 5 - 6 ஆம் மாதங்களிலேயே அடைந்துவிடுகிறது. கடைசி மாதத்தில் சாசுவதப் பற்களுக்கு வேண்டிய வஸ்துக்களைத் தாயினிடமிருந்து அடைகிறது. ஆகவே, பற்கள் வெளியே தோன்றுவதற்கு முன்னதாகவே அவைகளின் தன்மை கருவிலேயே உண்டாகிவிடுகிறது. இக்காரணங்களினுல்தான் கர்ப்பிணியும் பாலூட்டும் தாய்மாரும் வளரும் குழந்தைகளும் பற்களை ஸ்திரப்படுத்தும் ஆகாரத்தைப் போதிய அளவில் உட்கொள்ளுவது அவசியமாகும்.

இவ்வளவு ஆயத்தங்களுக்குப் பின்னுல்தான் எதிர் நோக்கப்பட்ட பற்கள் வெளியே வருகின்றன. பற்கள் தோன்றக் குழந்தை பிறந்து 6 மாதமோ ஒரு வருஷமோ ஆனுலும் ஆகலாம், அதைப் பற்றி ஆத்திரப்பட்டு நெல்லைக்கொண்டு கீறுவதுபோன்ற சில்லறை வைத்தியம் செய்யக்கூடாது. சுகதேகியான குழந்தைகளுக்கு அநேகமாகப் பற்கள் கஷ்டத்துடன் வெளிப்படா. கடினமான பற்கள் மெல்லிய ஜவ்வுகளைக் கிழித்துக்கொண்டு வெளிப்படுவதால், குழந்தையின் நரம்புச் சக்திக்கு ஏற்றவாறு நோவு உண்டாகலாம். அதன் மூலம் ஜுரம், ஆகாரக் குறைவு அல்லது ஜரிமானக் கோளாறு, மலப்போக்கு முதலியவையும் உண்டாகலாம். ஜலதோஷம் எளிதில் உண்டாகலாம். உறுத்தலினுல் இடைவிடாமல் வாயில் விடாத உமிழ்நீர் சொரிவது, படுக்கையில் தலையை அப்படியும் இப்படியும் புரட்டுவது முதலிய சேஷ்டைகள், பல் வெளியேறும் கஷ்டத்தின் அறிகுறியாகும்.

ஒரே சமயம் 2-3 பற்கள் வெளிப் புறப்பட்டால் ஒருவேளை அதிக ஜுரம், இழுப்பு, கபவாதம் முதலியவை சக்திக்கு மீறிய வலியினால் ஏற்படலாம். வேரின் நுனியிலிருந்து தந்தினிக்கு (கடினப் பல் பொருள்) உட்புறம் இருக்கும் குழியில் பல்லுக்கு வரும் ரத்தக்குழாய்களும் நரம்புகளும் இருக்கின்றன. சவிகம் கெடாதிருந்தால் பல் கெடாது. நாக்குக்கு இன்பமாக மிருது வாக்கிய தித்திப்பான உணவை அதிகம் உட்கொள்வது, பல் வியாதிக்குக் காரணமாகும். குழந்தைக்கு ஆறு மாதமான பிறகு ஆப்பிள் பழம், பச்சைக் கேரட், வாட்டிய ரொட்டி, கடினமான பிஸ்கோத், கேழ்வரகு, முறுக்கு முதலியவைகளைக் கறண்டக் கொடுத்துத் தாடைகளுக்கும் மெல்லுவதில் ஈடுபடும் சதைகளுக்கும் போதிய அசைவு கொடுத்தால், உமிழ்நீர் உற்பத்திக்கும் பல் எளிதில் வெளிவருவதற்கும் அநுகூலமாகும்; குழந்தைக்கு எயிற்றில் இருக்கும் நமைச்சலும் அரிப்பும் சாந்தப்படும். ஆகாரத் துணுக்குகள், பற்களின் இடுக்கில் தங்கி நின்றாலும், வாயில் அதிக உஷ்ணம் அல்லது ஈரம் இருந்தாலும் கிருமிகள் வளர ஏதுவாகும். இவைகளால் உண்டாகும் புளிப்பு, பல் சவிதத்தையும், தந்தினியையும் கெடுக்கும்.

வெறும் கஞ்சி அல்லது கூழில் பற்களுக்கு வேண்டிய போஷணை வெகு குறைவுதான். குழந்தைகளுக்கு 6 மாதம் ஆன பிறகு பழம், முட்டை, மீன் எண்ணெய் முதலிய சத்து நிறைந்த ஆகாரங்களைப் படிப்படியாகக் கூட்ட வேண்டும்.

பால் பற்கள் புறப்படும் முறை

6-வது	மாதத்தில்	—அடி வரிசை நடுமத்திப் பற்கள்	2
7-8.வது	,,	—மேல் வரிசை ,, பற்கள்	2
9-வது	,,	— ,, முன் பற்களுக்குப் பக்கத்தில்	2
10-வது	,,	—அடி வரிசை ,,	2
12-வது	,,	— ,, கடைவாய்ப் பற்கள்	2
14-வது	,,	—மேல் வரிசை ,,	2
16-20-வது	,,	—அடியிலும் மேலும் கூர்மையான நாய்ப் பற்கள்	4
20-30-வது	,,	— ,, கடைவாய்ப் பற்கள்	4

குழந்தைகள் அழாமல் இருப்பதற்காக ரப்பர்ச் சூப்பிகளைக் கொடுப்பது வழக்கம். எயிறு (ஈறு) விறுவிறுப்புள்ள குழந்தைகள் இவைகளை வெகு சீக்கிரம் கசக்கிவிடும்; மேலும் ரப்பர் எப்பொழுதும் வாயில் ஊறிக்கொண்டிருப்பதும் கெடுதல். இந்த வழக்கம் கொடியது. சிறு சூப்பிக் கட்டைகளில் வர்ணம் தடவியும் தடவாமலும் குழந்தைக்குக் கடித்துக்கொண்டிருக்கும்படி வைப்பது வழக்கம். ரப்பர்ச் சூப்பியவ்வளவு கெடுதல் இதில் இல்லாவிட்டாலும் கெட்ட பழக்கந்தான். கட்டை சுத்தமாக இராது. பால் குடித்த வாயில் வைத்துக்கொண்டிருப்பதால் பால் வாசனை இந்தக் கட்டையிலும் இருக்கும். அதற்காக ஈக்கள் வந்து அதில் உட்காரும். அதைக் கழுவா

மல் மறுபடியும் குழந்தையின் வாயில் வைத்தால் அநேக நோய்கள் வருவதற்குக் காரணமாகும். மற்றும் சிலர் குழந்தை தன் விரல்களை வாயில் வைத்துச் சூப்பிக்கொண் டிருக்கப் பழக்கி விடுகிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு விரல்களைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளத் தெரியாது. மற்றச் சூப்பிகளுக்கு உள்ள கெடுதல்கள் இதற்கும் உண்டு. அது மட்டும் அல்லாமல் விரல் சூப்பும் வழக்கம் வெகு நாட்கள் வரையில் குழந்தைகளை விடாது. சாசுவதமான பற்கள் வந்த பிறகுகூட இந்தப் பழக்கம் மாறாது. இதனால் மேல்முகடு முன் வந்து, உதட்டுக்கு வெளியே பல் வளரும். முகம் அழகு குன்றிப் போவதுடன் வாயால் மூச்சு விடும் பழக்கமும் ஏற்படலாம். ஈற்று விறுவிறுப்பைப் போக்க, தாய் தன் விரலைச் சுத்தம் செய்துகொண்டு ஈறுகளைத் தடவிக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தை வளர்ச்சியைப் பற்றிய சில குறிப்புகள்

உச்சிக்குழி மூடுவது	18	முதல்	24	மாதங்கள்
தலையைத் தூக்குவது	3	முதல்	4	மாதங்கள்
பல் முளைப்பது	6	,,	7	,,
உட்காருவது	9	,,	12	,,
நடப்பது	12	,,	18	,,
பேசுவது (நன்றாக)	இரண்டு வருஷத்தில்			

அறை வீட்டுக் குழந்தையின் சில்லறை வியாதிக் கோளாறுகள்

1. **பசி, ஜுரம்:** முதல் வாரம் உடம்பிலிருந்து அதிக நீர் கழிவதால் ஜுரம் காணலாம். ஜுரத்தினால் வேறு வித அசம்பாவிதம் ஒன்றும் நேரிடாவிட்டால் அதைப் பாராட்ட வேண்டியதில்லை. போதுமான பாலைத் தானே உண்ண ஆரம்பிக்கும் வரையில் சாப்பிடும் உப்பு அல்லது குளூகோஸ் கலந்த நீரைக் கொடுத்து நீர்க் கழிவைச் சரிப்படுத்தலாம்.

கஷ்டப் பிரசவத்தினால் மூளையில் ரத்தக் கசிவு கண்டாலும், விஷ நீர் வியாதிகளினாலும் கடும் ஜுரம் வரலாம்.

முதல் நாள் முதற்கொண்டே குழந்தையைப் பால் குடிக்கப் பழக்க வேண்டும். சிசுவின் வயிறு ஓர் அவுன்ஸுக்கு மேல் பிடிக்காது. இரண்டு மணிக்கு ஒரு தரம் - இரவில் விழித்தால் - மூன்று மணிக்கு ஒரு தரம் குளூகோஸோ பாலோ கொடுத்தால் போதும்.

2 **சிசுக்களுக்கு மார்பில் பால் தேக்கம்:** ஒரு வேளை பால் தேக்கம் ஏற்பட்டாலும் மாத விடாய் மாதிரி பெண் குழந்தைகளுக்குத் தோன்றினாலும், அதைப் பற்றிக் கவலைகொள்ள வேண்டியதில்லை. அவை சாதாரண சம்பவங்களே. பால் தேக்கத்துக்கு இளம் வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுப்பது போதும்.

3. **சுவாசம்:** குழந்தைகளின் நுரையீரல்கள் குழந்தை பிறந்த பிறகுதான் சுவாச வேலையைச் செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன. பல காரணங்களினால் சுவாசப் பாதை அதிகமாகவோ குறைவாகவோ அடைபடலாம்.

சுவாசத் திட்டம் சரிவர நடைபெறும் வரையில் குழந்தையை அலட்டாது, சூடு அடக்கமான இடத்தில் கிடத்த வேண்டும். மயங்கி நீலம் பூத்த தோற்றம் கண்டால், ஒரு பக்கட் வெந்நீரில் ஒரு மேஜைக் கரண்டி கடுகுத் தூளைக் கலந்து அதில் 5 நிமிஷம் குழந்தையைக் கழுத்துவரை முழுக்கி எடுப்பதால் ஓர் அளவு கிளர்ச்சியும் நிவர்த்தியும் ஏற்படும்.

4. **பிரசவத்தில் ஏற்படும் காயங்கள், வீக்கங்கள்:** தலைக் கொண்டை அல்லது முதலில் உதயமாகும் சிசுவின் பாகத்தில் ரத்தம் கட்டிவிடலாம். மேல் தோலுக்கு நசிவு இல்லாவிட்டால் ஒரு சிகிச்சையும் அவசியம் இல்லை; தானே சரியாகிவிடும்.

5. **மூளை குலுக்கப்பட்டால் அல்லது மூளையில் ரத்தக் கசிவு உண்டானால்:** குழந்தை அழ முடியாது. மயங்கி, கை கால் விறைத்துத் தலை பருத்து, கம்மிய குரலில் முனகி, பால் உண்ணவும் சக்தியற்று இருக்கலாம். அமைதியாக இருண்ட இடத்தில் கிடத்தி, மென்மையாகத் தூக்கித் தொட்டு எடுத்து, சுவாசத்துக்கு எளிதான, சுத்தமான, குளிர் காற்றுத் தாக்காத, அடக்கமான இடத்தில் கிடத்த வேண்டும். வலிப்பு அல்லது இழுப்பு உண்டானால் டாக்டரிடம் காட்டித் தகுந்த சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்வதே மேல்.

6. **முகவாதம், கை கால் வாதம்:** கஷ்டப் பிரசவத்தினால், சில சமயங்களில் இது நேருவதுண்டு. இரண்டு வாரங்களில் தானாகவே குணமாகாவிட்டால் தேர்ந்த வைத்தியரிடம் சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

7. **சுளுக்கு:** கழுத்து, கை, கால் முதலியவற்றில் இது நேரலாம். சில நாட்களில் தானே சரியாகிவிடும். இவைகளுக்கென்று தீவிர முரட்டு வைத்தியம் செய்வித்தல் கெடுதலாக முடியும்.

8. **தொப்புள் புண்:** தொப்புளைச் சுத்தமாக வைக்காவிட்டால், விஷப் புண் உண்டாகி ரத்தத்தில் விஷம் கலந்து இழுப்பு முதலிய கொடிய வியாதிகள் உண்டாகலாம்.

சிசு வியாதிகள்

குழந்தைகளின் பாஷையும் உணர்வும் பெரியோர் பாஷை, உணர்வு இவற்றிலிருந்து வேற்றுமையுள்ளவை. நாளொரு வண்ணமாக வளரும் குழந்தைகளின் ஜரிமானக் கருவிகளுக்கும் ரத்த உற்பத்திக் கருவிகளுக்கும் பெரியவர்களுடன் ஒப்பிட்டால், வேலை அதிகம். ஆகையால் எளிதில் ஜரிக்கக்கூடியதும் ஊட்டம் நிறைந்ததும் எளிதில் தேகத்தினுள் கிரகித்துக்கொள்ளக்கூடியதுமான ஆகாரத்தைக் காலக் கிரமத்

துடன் கொடுக்க வேண்டும். மூளையின் சக்தியும் புத்தி ஞானமும் சரிவர ஏற்பட்டிரா. ஆகையால் அவர்கள் நடவடிக்கைகள் சாதாரணமாக அறிவுள்ளவைகளாக இரா. உப உணர்ச்சியால் (Instinct) அநேகம் செயல்கள் நடைபெறும். ஒழுங்கற்ற அசைவுகளாகிய இசிவு முதலியவைகள் சிறு கஷ்டங்களிலும் நேரலாம். ஆகையால் போதுமான இளைப்பாறுதலும் தூக்கமும் குழந்தைக்கு அவசியம். அதிர்ச்சியைத் தாங்கும் சக்தி குழந்தைக்குக் குறைவு. சொற்ப வியாதிகளிலும், எடுத்ததற்கெல்லாம் கடினமாகப் பாதிக்கப்படும். ஆனால் ஒன்று. அவர்களின் ஜீவசக்தி (Vitality) அதிகம். ஆகையால் வயதானவர்களுக்கு எளிதில் மரணம் அளிக்கக்கூடியது போன்ற ஆபத்தான நோய்கள் வந்தாலும், குணமடையக்கூடிய சக்தி அதிகம் உண்டு.

தேக உறுப்புக்கள் பெரியவர்களுடன் ஒத்துப் பார்க்கையில் சிறிது வித்தியாசம் கொண்டவை. குழந்தைகளின் மூச்சு, நாடி முதலியவை பெரியோரைப்போல் ஆழ்ந்தவைகள் அல்ல. ஆகையால் அதி சுத்தமும் சூடான சூழ்நிலையும் வேண்டும். சர்மத்தின் பரப்பு அதிகம். ரத்த அளவு (விகிதம்) குறைவு. ஆகையால் உடம்பின் அனல் திட்டமானது ஒவ்வொரு சிறு விஷயத்திலும் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படும். இந்தக் காரணத்தினால்தான் குழந்தைகளுக்கு எளிதில் ஜலதோஷம் உண்டாகிறது. பெரியோருக்கு உடம்பின் எடையில் கல்லீரலின் எடை $\frac{1}{32}$; குழந்தைகளுக்கு $\frac{1}{24}$ முதல் $\frac{1}{13}$ வரையில்.

மேக நீர்க் கொப்புளம் (Pemphigus): இது முதல் வாரக் கடைசியில் தோன்றி, பிறகு 2, 3 ஒன்று சேர்ந்து, தோல் உரிந்து குழிப்புண் ஆகலாம். இது கடும் தொத்து நோய். கான்டிஸ் லோஷன் கலந்த வெதுவெதுப்பு நீரில் (1-4000) ஸ்நானம் செய்வித்துப் போரிக் பவுடர் அல்லது சல்பனமைட் தூள் தூவிக் கட்ட வேண்டும்.

மேக நீர் வியாதி: சிவப்பு அம்மைபோல் நீர்க் கொப்புளம் முதல் மூன்று மாதங்களில் உண்டாகலாம்; ஆசனத்தைச் சுற்றிலும், மூக்கு வாயைச் சுற்றிலும், பிறகு உள்ளங்கையிலும் பாதத்திலும் தோன்றும்; பிறகு உடம்பு முழுவதும், வாய் உதடுகளின் இரு புறத்திலும், வெடித்த தடித்த புண்கள் உண்டாகலாம்; விரல் நகங்கள் பளபளப்பாகி ஒழுங்கீனமாகலாம்; தலை மயிர் கொட்டலாம்; அல்லது அதிகமாகவும் வளரலாம். பொதுவாகக் குழந்தையின் தேகம் தேய்வடையும். முதல் 6 வாரங்களில் மூக்கில் அடைப்பு ஏற்பட்டுச் சீழ் போன்ற ஊனீர் அல்லது சளி வரலாம்; காதிலும் வடியும்.

ஈர்ப்பு வாதம் (Tetanus): பிறந்த முதலாம் இரண்டாம் வாரம் இது உண்டாகலாம். தொப்புள் காயத்திலோ வேறு ஏதேனும் உடம்புக் காயத்திலோ விஷம் தாக்கி இவ்வியாதி உண்டாகும். வாயின் தாடை, தசைகள் விறைத்துவிடுவதால் பால் சாப்பிட முடியாது; விழுங்குவது சிரமம்; கை கால் தேகம் இவை விறைத்து அடிக்கடி இழுப்பு உண்டாகலாம்; இழுப்பில் குழந்தையின் முகம் கோரத் தோற்றம் அடைந்து, கை விரல்கள்

இறுகி, சுவாசம் தேங்கிக் கரு நீலமாகும். இழுப்புப் பருவத்தில் கூடிய மட்டும் குழந்தையைத் தூக்கி எடுத்து அலட்டக்கூடாது.

சுண்டி இழுத்தல் (Twitchings): பெரும்பாலும் சுதையச் சத்துக் குறைவால் உடம்பின் ஏதாவது ஒரு பாகம் சுண்டி இழுக்கலாம். 'பேராதைராய்டு' என்னும் சுரப்பின் நீர் குறைவு பட்டாலும் இம்மாதிரி இழுப்பு வரலாம்.

பரம்பரை வம்ச விஷக்காமாலை

இது அதிகக் கடுமையான வியாதி. பிறக்கும்போதே காமாலை இருக்கலாம். வெகு சீக்கிரம் குழந்தை மயங்கி, கல்லீரலும் மண்ணீரலும் வீக்கம் கண்டு உடம்பெல்லாம் ரத்தம் கன்றி, இழுப்பும் ஜன்னியும் கண்டு மரிக்கலாம்.

தாயார் கர்ப்பிணியாக இருக்கையில் தகுந்த கல்லீரல் சுத்தி மருந்தும் மற்றப் பக்குவங்களும் செய்து கொடுத்து இந்த வியாதி வராமல் தடுக்கலாம். தொத்து வியாதிகளாலும் ரத்த விஷத்தாலும் காமாலை உண்டாகலாம்.

ரத்தக் கசிவுகள்: மரணம் ஏற்படக்கூடிய அளவிலே தொப்புளிலிருந்தும், மூக்கிலிருந்தும், சர்மத்தின் அடியிலும், வாயின் வழியாகவும், மலப் பாதையிலும் ரத்தக் கசிவு எடுக்கலாம். இது கடுமையான வியாதி. குழந்தைக்கு ஊசி மூலம் ரத்தம் செலுத்திப் பிழைக்க வைக்கலாம்.

கால் - பாத அங்கஹீனம் (Talpis): தேர்ச்சி பெற்ற வைத்தியர் மூலம் சிகிச்சை பெற்றுப் பெரும்பாலும் சரிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

குறை மாதக் குழந்தை

ஏழாம் மாதத்திலே பிரசவமானாலும் அல்லது நிறை மாதமாக இருந்தாலும் பிறந்த குழந்தையின் எடை 5-5½ பவுண்டுக்குக் குறைவானால், அந்தக் குழந்தையை அகாலக் குழந்தை என்று பாவித்து விசேஷித்த கவனம் செலுத்தவேண்டும்.

குறைமாதக் குழந்தைகளின் ரத்தக் குழாய்கள் அதிக மென்மையானவை. பிரசவத்தின்போது ஏற்படக்கூடிய ரத்த ஒழுக்கினால், மூளையும் முள்ளந்தண்டுக்கொடியும் நசுங்கியிருக்கலாம்; அத்துடன் கணை நோய், குளுப்பை முதலிய வியாதிகளும் எளிதில் தாக்கும்.

கர்ப்பத்தில் கடைசி மாதங்களில் குழந்தை தனக்கு ஒரு வருஷத்துக்கு வேண்டிய இரும்புச்சத்தைத் தன் கல்லீரலில் சேமித்து வைத்துக்கொள்ளுகிறது. வெறும் பால்மாத்திரம் உட்கொள்ளும் குழந்தை தன் வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய இரும்புச் சத்தை இந்தச் சேமிப்பிலிருந்துதான் பெறவேண்டும். குறை மாதக் குழந்தைகளுக்கோ இந்தச் சேமிப்பு, போதிய அளவில் இருக்க முடியாததால், குளுப்பை வியாதி எளிதில் உண்டாகலாம்.

குறைமாதப் பிரசவங்களில் ரத்தம் அதிகமாக ஒழுகிச் சேதமடைவது சகஜம். இவ்வாறு ரத்தம் சேதமடைவதனுல், குளுப்பை என்னும் ரத்தசோகை உண்டாகிறது. குளுப்பையி ஞல் சுவாச உறுப்புகளும் குடல்களும் பலஹீனமடைந்து வெகு எளிதில் கடுமையான வியாதிகளால் தாக்கப்படலாம்.

இரும்புச் சத்தோடு சுண்ணாம்பும் குறைவாகச் சேமிக்கப் படுவதால் கணைநோய் எளிதில் உண்டாகலாம்.

இந்தக் காரணங்களை உத்தேசித்துத்தான் இந்தக் குழந்தை களுக்கு மீன் எண்ணெயும் வைட்டமின் 'டி'யும் பாலுடன் கலந்து கொடுத்துக் குறைவைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

சர்மத்தின் அடியிலுள்ள தசைகளில் கொழுப்பு, குறைவாக இருப்பதால் தேகத் திடம் குறைவாக இருக்கும். மஞ்சள் காமாலை போன்ற வியாதி வந்தாலும் சில காலம் நீடிக்கும். கைகால் விரல்களின் நகங்கள் சரிவர உருவாகி இரா. சுவாசம் ஆழ்ந்திராது; அழுகை கம்மிய குரலில் இருக்கலாம்; குழந்தை சற்று மயங்கியே இருக்கலாம்.

ஆகையால் அகாலப் பிறப்புக் குழந்தைகளுக்கு அனல் திட்டமும் போஷிப்பும் விசேஷித்த கவனத்தோடு கொடுக்க வேண்டும்.

பிறந்தவுடனே ஏற்கனவே தயாரிக்கப்பட்ட சூடுஅடக்க மான படுக்கையில் இந்தக் குழந்தைகளை விடவேண்டும்.

குழந்தைத் தொட்டில், கூடை அல்லது தரைப் படுக்கை அமைக்கும் விதம்: அடியில் ஒரு கம்பளி விரிப்பு, கம்பளி இல்லா விட்டால் சாக்குப் பையில் வைக்கோல் நிரப்பி, அதன்மேல் ஒரு முரட்டு விரிப்புப் போட்டுப் பிறகு படுக்கை போட வேண்டும். இரு பக்கவாட்டிலும் ஒரு நீளத் தலையணை பஞ்சு அல்லது வைக் கோல் நிரப்பியது வைக்க வேண்டும். குழந்தையைப் படுக்கை யில் விட்டுப் போர்த்துக் கடைசியாக அடியில் விரித்த கம்பளிப் போர்வை அல்லது முரட்டு விரிப்பின் ஒரு நீளத்தை, ஒரு பக்கத்தில் இருக்கும் நீளத் திண்டின்மேல் திருப்பி, மறு திண்டின் அடியில் செருகிவிட்டால் குழந்தையின்மேல் பாரம் விழாமல் ஒரே நிலைகொண்ட சூட்டடக்கப் படுக்கையாகும். படுக்கையி னுள்ளே வெந்நீர் நிரப்பிய சீசாக்களை வைக்கலாம். குழந்தைக் கும் வெந்நீர்ச் சீசாவுக்கும் இடையே இரண்டு மடிப்புக் கம்பளி இருக்க வேண்டும். படுக்கையைச் சூட்டடக்கமாக வைக்க மின்சார சாதனங்களும் உண்டு. படுக்கை எதிரில் ஜன்னல் வழியாகக் குளிர்ந்த காற்று வீசுமானுல் ஒரு சிறு தட்டி அல்லது திரை கொண்டு மறைவு கொடுத்துத் தடுக்கலாம்.

அதிகச் சிறு குழந்தையைப் பஞ்சினுல் சுற்றி, மலஜலத்துக் குக்கூடச் சுத்தம் செய்விப்பதற்குப் பஞ்சுத்துண்டே உப யோகிக்கலாம். கூடிய மட்டும் இந்தக் குழந்தைகளைத் தூக்கி எடுத்து அலட்டவே கூடாது. குளிர் தாக்காதபடி, ஸ்நானம் செய்விக்காமல், சூடான ஒலிவ எண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயில் உடம்பைத் தினம் துடைத்துவிடலாம். தேக

எடை ஏழு பவுண்டு ஆகும் வரையில் தண்ணீர் ஸ்நானம் செய்விப்பதை நிறுத்தி வைப்பது நல்லது.

ஆகாரம்: பொதுவாக 5 பவுண்டு (ராத்தல்) எடையுள்ள குழந்தைகள் தாயினிடம் பால் சாப்பிடச் சக்தியுள்ளவர்கள். சக்தியற்றவருக்குத் தாய்ப்பாலோ பசும்பாலோ பஞ்சுத் திரியின் மூலமாகவோ கண்ணாடிக் குழல்கள் (Filler) மூலமாகவோ சொட்டுச் சொட்டாகக் கொடுக்கலாம். ஆகாரம் குறைந்த அளவில் அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும்.

சுகதேகியான குழந்தைக்கு, அதன் எடையில் ராத்தலுக்கு $2\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் வீதம் கணக்கிட்டுக் கொடுக்கிறோம். குறை மாதக் குழந்தைகளுக்கு 3 அவுன்ஸ் வீதம் கொடுக்க வேண்டும். இந்த விஷயத்தில் குறிப்பிட வேண்டியது: அதிக ஆகாரம் கொடுத்துக் கெடுப்பதிலும், குறைவான ஆகாரம் கொடுத்து, கொடுத்ததைப் பயன்படச் செய்வதே மேல்.

4 ராத்தல் எடைக்குக் கீழ்ப்பட்டால் பகலில் மணிக் கணக்கிலும், இரவில் 2 மணிக்கு ஒரு தரமாகவும், ஒரு தடவைக்கு ஒரு தேக்கரண்டியாகவும், ஒவ்வொரு தரமும் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி வீதம் அதிகரித்தும், 10-ஆம் நாள் வாக்கில் வேளைக்கு 3 தேக்கரண்டி வீதமும் தரலாம். ஆகாரம் அளவுக்கு மீறினால் வாந்தி, வாந்திபேதி, மயக்கம் இவை காணலாம்.

இரண்டாம் வார வாக்கில் பகலில் 2 மணிக்கு ஒரு தரமும் இரவில் 3 மணிக்கு ஒரு தரமும், வேளைக்கு $\frac{1}{2}$ முதல் $\frac{3}{4}$ அவுன்ஸ் வீதம் கொடுக்கலாம். ஆகார அதிகரிப்பை எடையின் வளர்ச்சியை அநுசரித்தே செய்ய வேண்டும்.

3-ஆம் வாரம் வேளைக்கு ஓர் அவுன்ஸ். இதற்கு மேல் எடையின் வளர்ச்சிப் பிரகாரமே. மேற் சொல்லியவை யாவும் பொதுப்படையானவை.

இந்தக் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலை விடச் சிறந்த உணவு இல்லை. தானாகவே பாலூட்டிக்கொள்ளச் சக்தி இருந்தால் எடைச் சோதிப்பின் மூலம் (பால் சாப்பிடும் முன்பும் பின்பும் எடை எடுப்பது) போதிய பால் உட்கொள்ளுகிறதா என்று சோதித்து அறிய வேண்டும்.

தாய்ப் பாலுக்கு அடுத்தபடி: செவிலித் தாயின் பால் தகுந்த ஆகாரம். செவிலித்தாயின் சொந்தக் குழந்தையும், அவள் பால் ஊட்டும் குழந்தையும் கிட்டத் தட்ட ஒரே வயதுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். வியாதி முதலியவை இல்லாதவளாக வைத்தியர்களைக்கொண்டு பரிசோதித்த பிறகே அவளை வேலைக்கு அமர்த்த வேண்டும். இரண்டு குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கக்கூடிய தேகக் கட்டுள்ளவளாக இருக்க வேண்டும். வீட்டில் மற்றவர்களைப் போஷிப்பதைக் காட்டிலும் செவிலியை நன்கு கவனித்து, நல்ல உயிர்ச் சத்து உணவை அவளுக்குக் கொடுத்து, வீட்டார்களில் அவளையும் ஒருத்தியாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

சுகதேகியான குழந்தையின் உணவு

சுகத்திலும் சுகவீனத்திலும் தாய்ப் பாலைவிடச் சிறந்த ஆகாரம் இல்லை. பசும்பாலை என்னதான் பக்குவப் படுத்தினுலும், குழந்தையின் தேவைக்காக ஏறக்குறைய 9 மாதகாலமாக ஆயத்தப்படுத்தப்பட்ட தாய்ப்பாலுக்கு ஈடாகாது. விசேஷமாக வாந்தி பேதி இருக்கையில் தாய்ப் பாலைவிடச் சிறந்த ஆகாரம் இல்லை.

சுகத்திலும் சுகவீனத்திலும் ஆகார முறையும் மற்றும் தகுந்த நடவடிக்கைகளும் தாய்க்கு எவ்வளவு தெரிய வேண்டுமோ அவ்வளவு தகப்பன்மாரும் அறிந்திருந்தால் தாயின் தொல்லைகள் ஒருவாறு குறையும். பிறந்த குழந்தைக்கு 5, 6 மாதங்களில் இரு மடங்கும், ஒரு வருஷத்தில் மூன்று மடங்கும் எடை கூடவேண்டும். வியாதியாக இருக்கையில், வியாதியைப் போக்கவும் வேண்டும்: எடை குறையாது அதிகரிக்கவும் வழி தேட வேண்டும்.

பிறந்த குழந்தை பால் சாப்பிடக்கூடிய உருவில் தாயின் முலைக் காம்புகள் இருக்க வேண்டும். விசேஷமாக முதல் கர்ப்பிணிகள் பிரசவகாலம் கிட்டிய சமயத்தில் அதாவது கடைசி 4 முதல் 6 வாரங்களில் குழந்தை சுலபமாகப் பால் குடிக்க வசதியாக இருக்கும்படி முலைக் காம்புகளைச் சோப்பு ஜலம் கொண்டு சுத்தி செய்து, எண்ணெயினுல் தடவி உருவாக்க வேண்டும். ஏனெனில் சில சிசுக்களுக்கு முதலில் பால் உறிஞ்சும் சக்தி இல்லை! தனி பிராந்தி, அல்லது ஸ்பிரிட் உசிதம் அல்ல. கசிந்த பால் காய்ந்திருந்தால் மெதுவாக ஈரத் துணி கொண்டு துடைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் வெடிப்பு ஏற்படும்.

குழந்தை பால் குடிக்கையில் தன் உதடுகளால் மாத்திரமல்லாமல், வாயாலும் பால் சுரக்கும் பாகத்தை நன்ருகக் கவ்வி, சப்பி உறிஞ்சப் பழக்குவிக்க வேண்டும். அநாவசியமாக, அதிக நேரம் ஊட்டினுல் குழந்தை களைப்புறும்; தாய்க்கும் சிரமந்தான். முதல் நாள் 10, 15 நிமிஷம் ஊட்டினுல் போதும்.

பாலூட்டும் தாயார் அநுசரிக்க வேண்டிய சில கட்டாய விதிகளில் இளைப்பாறுதலும், காற்ருேட்டமான இடத்தில் தேகாப்பியாசமும் முக்கியமாகும். பொதுவாக ஒரு மாதத்துக்கு வீட்டு வேலை ஆகாது. மத்தியான்னம் இரண்டொரு மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்.

சில தாய்மார் தங்களுக்குக் குழந்தையின் தேவைக்குமேல் அதிகப்படி பால் இருப்பதாக நினைக்கிருர்கள். ஒழுங்காக மணிக் கணக்குப்படி பால் கொடுத்தால் அளவு தானே சரிப்பட்டுப் போகும். அப்படியே அதிகப்படி சாப்பிட்டாலும் குழந்தை வாந்தி எடுத்துச் சரிப்படுத்திக்கொள்ளும்.

சாப்பிட ஆரம்பித்த சில நிமிஷங்களிலேயே $\frac{4}{5}$ பாகம் ஊட்டிக்கொள்ளும். ஒவ்வோர் ஊட்டலிலும் பால் முழுவதை

யும் சாப்பிட்டால்தான் மறுவேளைக்குப் போதுமான சுரப்பு உண்டாகும். ஆனால் நினைத்தபோது ஊட்டினால் சில சமயம் அதிகப் பால் சாப்பிட்டுச் சீரழியும். பிறகு ஊறும் பாலின் அளவும் குறைவுபட்டுப் போகலாம்.

சிலருக்குப் பால் கொஞ்சமாக இருந்தாலும், முலைகள் விண்ணென்று கடினமாகவும் அதிகப் பால் உள்ளனவாகவும் தோன்றும். சூடான எண்ணெயைக் கைகளில் தடவி, மெது வாகக் கசக்கி, கொஞ்சம் பாலைப் பீச்சிவிட்டு, குழந்தை சரியானபடி தன் வாயால் கவ்விச் சாப்பிடும்படி பொறுமை யாக முயன்றால், பால் நன்றாகச் சுரக்கும்.

குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் தாய், (புட்டிப் பால் கொடுத் தாலும்) தனக்கும் குழந்தைக்கும் சௌகரியமானபடி உட் கார்ந்து, தாழ்ந்த நாற்காலியில் அமர்ந்து, அல்லது தரையில் முதுகுப்புறம் நன்றாகச் சாய்ந்துகொண்டு, ஒரு கையால் குழந்தையை அணைத்து, மறு கையால் குழந்தைக்குத் தகுந்த வாறு முலையைக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தையின் முகம் மார்பில் புதைந்துவிடக் கூடாது. மூச்சுப் பாதைக்கு எவ்விதத் தடையும் இல்லாதபடி, குழந்தையின் தலையைச் சிறிது சாய்த்து உட்கார்ந்த மாதிரி தாங்கிக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு தரமும் முலைகளை மாற்றி மாற்றிக் கொடுக்க வேண்டும். பால் கொடுக்கும் முன்பும் பின்பும், போரிக் லோஷன் கொண்டு முலைகளைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

சில குழந்தைகள் பால் குடிக்கும்போது ஆத்திரம் ஆத்திர மாகச் சாப்பிடுவதால் பாலுடன் காற்றையும் உட்கொள்ளுவார் கள். அல்லது வெறும் முலையைச் சப்புவார்கள். அதனால் வயிற்றுப் பொருமல் அல்லது வாந்தி உண்டாகலாம். ஆகையால் பால் ஊட்டியதும் குழந்தையை மார்பில் சார்த்தி லேசாக வயிறு அமுங்குமாறு சில நிமிஷங்கள் தாங்கிக்கொண்டால் அதிகப்படியான பால், உட்கொண்ட வாய்வு முதலியவை ஏப்பத்துடன் வாயால் கழிந்துவிடலாம். அல்லது வாயுவாகக் கழியலாம்.

சிசுவுக்குத் தாய்ப் பால் கிடைக்காவிட்டால் பசுவின் பாலைவிட உயர்ந்ததும், கலந்து அப்படியே கொடுக்கக்கூடிய தும், தாயின் பாலைப் போலக் குணமுள்ளதுமான பால் **கழுதைப் பால்.** நமது நாட்டில் கழுதையைத் தீண்டக்கூடாத பிராணி யாகக் கருதுவதோடு அதை உபயோகப்படுத்தும் வண்ணார்கூட அதைச் சரிவரப் போஷிப்பதில்லை. ஆகையால் கழுதைப்பால் கொடுப்பதற்கு மக்கள் இஷ்டப்பட மாட்டார்கள். எனினும் கிடைத்தால் சுத்தமான கழுதைப்பாலைப் போல உயர்ந்தது வேறு ஒன்றும் இல்லை.

கழுதைப்பால் கிடைக்காவிட்டால் பசுவின் பால் கொடுக்க லாம். பசுவின் பாலைச் சுத்தமான தண்ணீருடன் கலந்து இனிப்புச் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். பின் கண்டிருக்கும் திட்டத்தின்படி கொடுக்க வேண்டும்.

வயசு	பாலும் தண்ணீரும் (சராசரி நாள் ஒன்றுக்கு)	நாள் ஒன்றுக்கு
பிறந்து 3-ஆவது நாள்	12 அவுன்ஸ்	ஐந்து தடவைகளில் கொடுக்க வேண்டும்.
4 ,,	14 ,,	தண்ணீர் 2 பங்கு
5 ,,	15 ,,	,,
17 ,,	17 ,,	,,
மாத முடிவில் ஒரு மாதத்தில்	24 ,,	,,
2 ,,	25 ,,	தண்ணீர் சரிக்குச் சரி
3 ,,	27 ,,	,,
4 ,,	30 ,,	,,
5 ,,	30 ,,	,,
6 ,,	30 ,,	இனி மூன்றில் ஒரு பங்கு தண் ணீர் கலக்க வேண்டும்.

பாலையும் தண்ணீரையும் கலந்து கொதிக்கவைத்துச் சர்க்கரை சேர்த்து உடலின் சூட்டுக்கு ஏற்றபடி ஆறவைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவை பால் கொடுக்கும் போதும் ஒரு தேக் கரண்டியில் பாதி சுண்ணும்புத் தெளிவுத் தண்ணீர் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். குழந்தையின் எலும்பு வளர்வதற்கும், பசுவின் பால் சுலபமாக ஜரிப்பதற்கும் இந்தச் சுண்ணத் தண்ணீர் உதவியாக இருக்கும். பால் கொடுக்கும் பாத்திரம், கரண்டி, பால் சங்கு, கோப்பை இவைகளை ஒவ்வொரு தடவையும் நன்ருகச் சுத்தம் செய்து வைக்க வேண்டும். உபயோகப்படுத்தும் முன்பும் சுத்தம் செய்து உபயோகிக்க வேண்டும். பாலும் நல்ல இளம் கன்றுள்ள பசுவின் பாலாக இருக்க வேண்டும். குழந்தை கதறக் கதறப் பால் கொடுக்கக் கூடாது. மூச்சுக் குழாயில் பால் துளிகள் சென்று கபம் கட்டும்; பிறகு காய்ச்சல் வரும். அதை மாந்தம் என்று சொல்லுவார்கள். மாந்தத்துக்கு இரண்டே காரணங்கள் உண்டு.

(1) எண்ணெய் தேய்த்து, வாசல்படி, வெளி முற்றம் முதலிய இடங்களில், சூடான வெந்நீரை விட்டு வெகுநேரம் உருவிவிட்டுப் பிறகு வேர்வை வரும்போது தொட்டிலிலாவது தூளியிலாவது விட்டு ஆட்டுவது.

(2) குழந்தை கதறக் கதறப் பாலைப் புகட்டுவது.

எண்ணெய் தேய்க்கும் காலத்தில் வாடை இல்லாமலும், அதிகச் சூடான தண்ணீரை வெகு நேரம் ஊற்றி ஸ்நானம் செய்விக்காமலும் இருக்க வேண்டும். பால் இனிப்பாக இருந்தால் பசியுள்ள குழந்தை மகிழ்ச்சியுடன் குடிக்கும். இதைத் தாய்மார்கள் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

தாய்ப்பால் இல்லாத குழந்தைகளுக்குப் பசுவின் பாலுக்குப் பதிலாக ஆட்டுப்பால் கொடுக்கலாம். இந்தப் பாலையும்

பசுவின் பாலைப் போலவே தண்ணீர் கலந்து காய்ச்சி, சுண்ணத் தண்ணீர் கலந்து கொடுக்கலாம். பாலிலுள்ள உயிர்ச் சத்து கொதிக்க வைப்பதில் போய்விடுகிறது. இதற்காக இம்மாதிரி கைப்பால் கொடுத்து வளர்க்கும் குழந்தைக்குப் பழ ரஸம் தினசரி ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும். இனிப்பான பச்சைத் திராக்ஷை ரஸம், ஆரஞ்சுப் பழ ரஸம், சர்க்கரை நாரத்தம்பழ ரஸம் இவைகளையும் கொடுக்கலாம். கிராமங்களில் பழங்கள் கிடைக்காவிட்டால் முள்ளங்கிக் கிழங்குச் சாறு அரைத் தேக்கரண்டி தண்ணீருடன் கலந்து கொடுத்தால் போதுமானது.

பால் புட்டி: கண்ணாடிப் புட்டிகளில் ரப்பர்ச் சூப்பிகளை மாட்டி அவற்றின் மூலமாகக் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுப்பது புது வழக்கம்; செலவு அதிகமாகும். ஏழைகள் அநுசரிக்க இயலாது. ரப்பர் அடிக்கடி கிழிந்துவிடும். கையில் மாற்று ரப்பர்ச் சூப்பிகள் வைத்திருக்க வேண்டும். கண்ணாடிப் புட்டி உடைந்துவிடும்; அதற்குப் பதில் வேறு வைத்திருக்க வேண்டும். ரப்பர்ச் சூப்பிகளில் குடித்துப் பழக்கப்பட்டிருக்கும் குழந்தைகள் வேறு விதத்தில் குடிக்கமாட்டா. புட்டியை நன்றாகக் கழுவி எப்பொழுதும் போரிக் லோஷனில் போட்டு வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் எடுத்து லோஷனைக் கழுவிவிட்டு, பிறகு தான் பால் நிரப்பிக் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு சுடு தண்ணீரில், அப்புறம் லோஷனில் போட்டு வைக்க வேண்டும். தினசரி புது லோஷன் மாற்றி வைக்க வேண்டும். இவை எல்லாம் ஏழை மக்களால் செய்ய முடியாத காரியம். முடிந்தவர்கள் மேற்கூறிய முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

புட்டிப்பால்: குழந்தைகளுக்கெனவே தகரங்களிலும் கண்ணாடிப் புட்டிகளிலும் அடைத்த புட்டிப்பால் பல தேசங்களிலிருந்து வருவிக்கப்பட்டுக் கடைகளில் விற்கப்பட்டு வருகிறது. இவை உபயோகப்படுத்துவதற்குச் சுலபமாக இருப்பதாலும், நல்ல பால் கிடைப்பது கஷ்டமாக இருப்பதாலும் இவைகளை அநேகர் உபயோகிக்கிறார்கள். புட்டிப்பால் புகட்டினால் குழந்தைக்கு வயிற்றில் கட்டி விழாது என்ற ஒரு தவறான எண்ணமும் தாய்மார்களிடத்தில் இருக்கிறது. ஆகையால் ஏராளமான விலை கொடுத்துப் புட்டிப் பால்களையும், மாவுகளையும் வாங்கிக் கரைத்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கிறார்கள்.

பசும்பாலைப் பின்வரும் மாதிரிகளிலும் தயாரித்துக் கொடுக்கலாம்.

லேக்டிக் ஆசிட் கலப்புப் பால்

ஒரு பைன்ட் அதாவது $\frac{5}{8}$ படி குளிர்ந்த பாலுக்குச் சொட்டுச் சொட்டாக, 45 சொட்டு 'பால் அமிலக்காடி' (லேக்டிக் ஆசிட்) சேர்க்க வேண்டும். $\frac{1}{4}$ மணி நேரத்தில், வடிகட்டக்கூடிய அளவிலும், பால் புட்டிக் காம்புகளில் செல்லக்கூடிய அளவிலும் மெல்லிய பால் கட்டிகள் உண்டாயிருக்கும். இந்தப் பாலைச் சூடாக்கிச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

ஹைடிரோ குளோரிக் ஆசிட்: (ஹரிதக அமிலக் கலப்புப் பால்.)

'லேக்கிடாக்' (Lacidac) என்னும் கௌ அண்ட் கேட்(Cow & Gate) பாலை மூன்று வகையில் கடைகளில் விற்கிறார்கள்; முழுப் பால், பாதி ஆடைப் பால், பாலாடை நீக்கியது என. மேலே குறிப்பிட்ட விதமான பால் கொடுத்தால், பாலும் தண்ணீரும் சரிக்குச் சரி கலந்து, மூன்று அவுன்ஸ் பாலுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை என்ற கணக்குப்படி சேர்க்க வேண்டும்.

பெப்டோனைஸ்டு பால் (Peptonised Milk)

$\frac{8}{8}$ படி பாலும், தண்ணீரும் சரிக்குச் சரி கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு பெப்டோனைசிங் மாத்திரை அல்லது பேர்சைல்ட்ஸ் பெப்டோஜெனிக் பௌடர் (Fairchilds peptogenic powder) பொட்டலம் ஒன்றை ஒரு கோப்பைத் தண்ணீரில் கலந்து அந்தப் பால் கலப்பில் சேர்க்க வேண்டும். இந்தக் கலப்பை, கை பொறுக்கும் (105. F.H,) வெந்நீர் கொண்ட ஒரு பாத்திரத்தில் 20 முதல் 40 நிமிஷம் வரையில் வைத்து, பிறகு பாலைக் கொதிக்கவிட வேண்டும். சுத்தமான அகப்பையால் பால் கொதிவரும்வரையில் கிளறி அனலில் வைத்து-பெப்டோனைசிங் பொடியின் வீரத்தைக் குறைப்பதற்காக-கொதி வந்தவுடன், கீழே இறக்கிவிட வேண்டும். அதற்கு மேல் காய்ச்சினால் பாலின் ருசி கெட்டுப்போகும். இப்படித் தயாரிப்பதால், பாலில் உள்ள புரதம் ஜரிக்கிறது.

முறித்த பால்

இவ்விதமான தயாரிப்பில் பால் கட்டி (கேசின்) நீக்கப் படுகிறது. இதை இரண்டு விதத்தில் தயாரிக்கலாம்.

(1) $\frac{3}{8}$ பால் கொதிக்கும்போது $\frac{1}{2}$ எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை அதில் ஊற்றிப் பாத்திரத்தை அனலிலிருந்து கீழே இறக்கி $\frac{1}{4}$ மணி நேரம் மூடிவைக்க வேண்டும். பிறகு கட்டியிருக்கும் பாலை, அகப்பைக் காம்பினால் இரண்டொன்றாக உடைத்து, மெல்லிய வஸ்திரத்தில், வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

போஷிப்புக் குறைவான ஆகாரமாகையால், ஒரு வாரத்துக்குமேல் இதை உபயோகிக்கக் கூடாது. பிறகு படிப்படியாக முறித்த பாலை 4 அவுன்ஸ் நீரில் 1 தேக்கரண்டி சர்க்கரையும் $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி பாலாடையும் கலந்து கொடுக்கலாம். அல்லது முறித்த பாலுடன் மெல்லின்ஸ்புட் (Mellins food) அல்லது பெஞ்சர்ஸ் (Bengers) ஆகாரத்தை $\frac{1}{8}$ படி நீருக்கு, ஒரு மேஜைக் கரண்டி வீதம் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

நெஸ்ஸில்ஸ் ஐடியல் (Nestles Ideal Brand)

ஒன்றுக்கு மூன்று அல்லது நாலு வீதத்தில் கலந்து, நாலு அவுன்ஸ் கலப்புக்கு ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை வீதம் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

மீன் எண்ணெய் மத்திப்பு (Codliver oil emulsion)

ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் தினம் 2 தடவை கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு முதல் மாதக் கடைசியிலிருந்து, காலை இளம் வெயில் உடம்பின்மேல் படும்படியாகச் செய்யலாம்.

இரண்டாம் மாதத்திலிருந்து ஆரஞ்சுப்பழ ரசம் தினம் ஒரு தேக்கரண்டி தரலாம்.

பசுவின் பாலைத் தாய்ப்பாலுக்கு ஏற்றதாக நீர்க்க வைக்க, தண்ணீர் சேர்ப்பதுபோலவே வேறு சில நீர்களும் சேர்க்கலாம்.

1. பார்லித் தண்ணீர்: மாவுப் பதார்த்தம் கலந்திருப்ப தால், இது மலத்தை இளக்கும் தன்மை வாய்ந்தது. ஆகையால் மலக்கட்டுள்ள குழந்தைகளுக்கு இதைச் சேர்க்கலாம்: பால் புரதம் எளிதில் ஜரிக்க இது உதவும். 2 தேக்கரண்டி பார்லி அரிசியை $\frac{3}{4}$ படி தண்ணீரில் மெதுவாக $\frac{1}{4}$ படி ஆகும் வரையில் அனலில் வைத்துப் பிறகு தண்ணீரை வடித்துக் கொள்ளலாம்; இதுவே பார்லித் தண்ணீர்.

2. சுண்ணும்புத் தெளிவு நீர்: மூன்று அவுன்ஸ் பால் கலப்பில் ஒரு மேஜைக் கரண்டி சுண்ணும்பு நீர் கலக்கலாம்; இது மலத்தைக் கட்டும் குணம் வாய்ந்தது.

3. முறித்த பால், கடையில் விற்கும் புட்டிப்பால்: இவை களும் பசும் பாலுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரங்களே. பொதுவாக இவை சிறந்த ஆகாரங்கள் அல்ல. ஆனல் ரெயில் பிரயாணங்களிலும், புதிதாகக் கறந்த பசும்பால் கிடைக்காத உஷ்ணப் பிரதேசங்களிலும் சமயத்துக்கு இவை உதவுகின்றன, இவைகளிலிருக்கும் பசுமை அறவே ஒழிக்கப்பட்டிருப்பதால் இந்த ஆகாரம் கொடுக்கும் குழந்தைகளுக்கு முதல் வாரத்தி லிருந்து காலையிலும் மாலையிலும், ஒரு தேக்கரண்டி பழச்சாறு கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு தேக்கரண்டி வீதமாக அதிகமாக்கிக் குழந்தை தானுகவே பழம் சாப்பிட ஆரம்பிக்கும் வரையில், காலையில் 1 அவுன்ஸ் பழரசமும் (ஆரஞ்சு), மாலையில் 2 அவுன்ஸ் தக்காளி ரசமும் கொடுத்துக் குறைவைப் பூர்த்தி செய்யலாம். பால்புட்டியின்மேல் அதைத் தயாரித்துக் கொடுக்கும் விதிகள் குறிப்பிட்டிருப்பது போலவே அதற்கென்று தனிப்பட்ட அளவு கரண்டியும் இருக்கும். ஒன்றைப் போலவேதான் மற்றொன்றும் என்று எண்ணி, அளவில் பிசகு செய்யக்கூடாது.

கௌ அண்டு கேட் வகையில், பாலின் கொழுப்புவஸ்து நீக்கப்பட்டிருப்பதால், ஜரிமானக் கோளாறுக்கும், எலிடான் (Eledon) என்பது பசும் மோர் ஆகக்கூடிய பவுடர் ஆகையால், அதை வயிற்றோட்டத்துக்கும், கிளாக்ஸோ (Glaxo) வில் வைட்டமின் 'டி' நிறைந்திருப்பதால் குழந்தைகளின் கணைநோய்க் கும், ஹார்லிக்ஸில் மால்ட் சத்து அதாவது ஜரிக்கும் கோதுமை, பார்லி முதலிய மாவுப் பதார்த்தங்கள் இருப்பதால் ஜரிமானக் கோளாறுக்கு, அதாவது வயிற்றோட்டத்துக்கும் உபயோகிக்க லாம். என்பது கொள்கை.

கட்டிப் பால் (Condensed milk)

இவ்வகைப் பாலில் புரதமும் கொழுப்பும் குறைந்த அளவில் இருக்கும். குறைமாதத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கும், மெலிந்து தேய்வடைந்த குழந்தைகளுக்கும், சில மாதங்களுக்கு இது பலன் அளிக்கும்; சர்க்கரைச் சத்து அதிகம் இருப்பதால் தேக எடையை அதிகப்படுத்தும். நீண்ட காலம் கொடுத்து வந்தால், கொழுப்புக் குறைவினால் நோய் ஏற்படும். அதைத் தவிர்க்க, வைட்டமின் டி கொடுக்க வேண்டும். ரேடியோஸ்ட்ரால் (Radiostrol), அடெக்சாலின் (Adexolin) முதலியவற்றைக் கூட்டிக் கொடுக்க மேண்டும்.

பாலுடன் சேர்க்கக்கூடிய குழந்தை ஆகாரம்

பெஞ்சர்ஸ் உணவு (Bengers food): இதில் எளிதில் ஜரிக்கக் கூடிய பதார்த்தம் உண்டு.

மெல்லின்ஸ் உணவு (Mellins food): மலம் இளக்கும் தன்மை வாய்ந்தது.

அலன்பரி நம்பர் 3 (Allenbury no 3), **பேரக்ஸ்** (Farex), **நீல்ஸ்** (Neils food), **நெஸ்ஸில்ஸ்** (Nestles), **பார்லி** (Barley) முதலியவற்றையும் சேர்க்கலாம்.

பால் மறப்பது

மறு கர்ப்பம்வரையிலும் பால் கொடுப்பது தவறாகும்; மறு குழந்தை பிறக்கும் வரையிலுங்கூடச் சிலர் கொடுக்கிறார்கள்; இது தவறு. 6 மாதத்துக்குப் பிறகு மாவுப் பதார்த்தத்தைச் (Starch) சிறிதளவில் ஜரிக்கக் குழந்தைக்குச் சக்தி உண்டாகிறது. அப்போது ஜவ்வரிசி, பார்லி, பொரி அரிசிக் கஞ்சி இவைகளில் ஒன்றைப் பாலில் கலந்து இனிப்புச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

பல் முளைத்த பிறகு வெண்ணெய் அல்லது தேன் தடவி ரஸ்க் என்ற ரொட்டி, பிஸ்கோத்து, கேழ்வரகு, முறுக்கு போன்றவற்றைக் கொடுக்கலாம். இறைச்சியை ஒரு மணி நேரம் மிதமான அனலில் வேகவைத்து அதனோடு உருளைக் கிழங்கு, கேரட், டர்னிப்ஸ் முதலிய கிழங்குகளைக் கூட்டி ஒரு மணி நேரம் வேகவைத்து வடிகட்டியும் கொடுக்கலாம்.

7 அல்லது 8-ஆம் மாதத்துக்குப் பிறகு பாலில் தண்ணீர் கலந்து கொடுக்க வேண்டியதில்லை.

9 அல்லது 10-ஆம் மாதம்வரையில் பாலைப் படிப்படியாகக் குறைத்துவந்திருப்பதால், பாலுடன் கேழ்வரகு, மால்ட், கஞ்சி, ரொட்டி, முட்டை, கஸ்டர்டு அல்லது ½ வேக்காட்டுக் காய்கறி, ரசம் முதலியவைகளையும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

ஒரு கண்டிப்பான விதி: மாலை 6 மணிக்கே உணவு கொடுத்து விட வேண்டும். விழித்திருந்தால்மட்டும் 10 மணிக்குப் பாலும் நீரும் சரிக்குச் சரி கலந்து கொடுக்கலாம்.

குடல் கோளாறுகள்

தாய்ப்பாலில் வளரும் குழந்தைக்கு அநேகமாக இந்த நோய்கள் வாரா. வயிறு நிறைந்தவுடன் குழந்தை தானுகவே பால் குடிப்பதை நிறுத்திவிடும். பாலைக் காலக்கிரமத்தில்தான் கொடுக்க வேண்டும். கைப்பாலில் அதுவும் முக்கியமாகப் பசு வின்பாலில் வளரும் குழந்தைகளுக்குத்தான் அதிகமான தொல்லை ஏற்படுவது சகஜம். முன் கூறிய பிரகாரம் பசுவின் பாலைத் தயாரித்துக் கொடுக்க வேண்டும். சுண்ணும்புத் தண்ணீர் அளவுக்கு மீறிக் கலப்பதால் சில குழந்தைகளுக்கு மலக்கட்டு ஏற்படலாம்.

அஜீர்ணம், பேதி முதலியவற்றுக்கு நான்கு அல்லது ஐந்து சொட்டுச் சிற்ருமணக்கெண்ணெயைப் பாலில் தேய்த்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை கொடுத்தால் வயிற் றில் ஏற்பட்ட புளிப்புப் போய் மலம் சுத்தமாகிவிடும். குழந்தைகளின் வயிற்றுக் கோளாறுகள், உணவை ஒழுங்கு படுத்துவதாலும் சிற்ருமணக்கெண்ணெய் கொடுப்பதாலும் குணப்படலாம். சிற்ருமணக்கெண்ணெயை வயிற்றின்மேலும் தடவலாம். அதோடு மூன்று நான்கு துளிகளைப் பாலுடன் தேய்த்து நாக்கில் தடவினுல் போதுமானது. கபம், மாந்தம், இருமல் முதலியவற்றுக்குக் கர்ப்பூரப் பொடியை நல்லெண் ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி, அதை மார்பிலும் முதுகிலும் தடவினுல் நல்லது; ஆடாதோடையும் திப்பிலியும் சேர்ந்த கஷாயம் செய்து அதில் அரைத் தேக்கரண்டி தினசரி மூன்று வேளை கொடுத்தால் கபம் கரைந்து, மாந்தம் குணப்படும். சுடு தண்ணீரில் குளிப்பாட்டுவதனுல் குழந்தைக்கு உடல் வலி தீரும். தாகத்துக்குச் சுத்தத் தண்ணீர் கொடுத்து வர வேண்டும்.

வயிற்று உப்புசம்: மாவுப்பதார்த்தம் அதிகப்பட்டால் வாயு உப்புசம் உண்டாகும்.

குடல் வலி: திடீரென்று வயிறு உப்பி, குழந்தை வயிற்றின் மேல், தன் கால்களை மடக்கி, வீரிட்டு அலறி வாந்தி எடுக்க லாம்; இழுப்பும் வரலாம்: பச்சை நிறமாகப் பேதியும் ஆகலாம்.

சிகிச்சை: சூடான ஒத்தடம் வயிற்றுக்குப் போட்டுக் கடு குத் தூள் கலந்த ஒரு தொட்டி வெந்நீரில் உடம்பை மாத்திரம் ஸ்நானம் செய்வித்துப் பிறகு குளிர் காற்றுத் தாக்காதபடி உடம்பைப் போர்த்து ஒத்தி எடுக்க வேண்டும்.

(2) **மலக்கட்டு:** சின்னஞ் சிறு சிசுவாக இருக்கையிலேயே மலம் காலக்கிரமத்தில் கழிக்கப் பழக்கம் செய்விக்க வேண்டும். மலப் பாத்திரத்திலாவது, காலில் கிடத்தியாவது தினம் குறிப் பிட்ட ஒரு வேளையில் மல மூத்திரம் கழிக்கப் பழக்க வேண்டும்.

மாந்தம் அல்லது செருகல்

இதைத் தவிர்க்க, 6 மாதத்துக்கு ஒரு முறை ½ தேக் கரண்டி வீதம் விளக்கெண்ணெயைப் பாலில் தேய்த்துக் கொடுக்

கலாம். இரைப்பையும் குடல்களும் இரண்டொரு நாள் இளைப் பாறவேண்டும். உடம்பிலிருந்து கழிவுற்ற நீர் ஈடு செய்யப்பட வேண்டும். ஆகையால் சப்பிச் சாப்பிடும் அளவில், அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் கொடுத்துவர வேண்டும். குளூகோஸ் கலந்த தண்ணீர், முட்டை வெண் கருக் கலந்த நீர் முதலியவற்றையும் கொடுக்கலாம்.

வாந்தி பேதி: இது கடுமையாக இருந்தால் உடம்பிலிருந்து நீருடனே உலோக உப்புகளும் கழிவடைந்துவிடுகின்றன. இதனால் உடம்பில் குடைச்சல், குரக்குவலி முதலியவை உண் டாகலாம். இதை நிவர்த்தி செய்ய, ஆசனத்தின் வழியாகவோ சர்மத்தின் அடியில் ஊசி மூலமாகவோ, உப்பு நீரை (Normal saline) உடம்பினுள் செலுத்தலாம்; உப்பு நீருடன் குளூகோ ஸைக் கலந்தும் செலுத்தலாம்.

ஆகாரம்: பேதி ஆரம்பித்த முதல் 12-48 மணி நேரம் வரையில் பட்டினிதான்; அதாவது வாய் வழியாக ஆகாரம் கொடுக்கவே கூடாது. தண்ணீர் அல்லது குளூகோஸ் கலந்த நீரைக் கொடுத்துவந்தால், குழந்தைக்குப் பட்டினியைத் தாங் கும் சக்தி ஏற்படும்.

கொழுப்புப் பொருள் நீக்கிய கௌ அண்டு கேட் (Cow & Gate) பால், முறித்த பால் (Whey) முதலியவற்றையும், லேக்டிக் அமிலக் கலப்புப் பாலையும், இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒருதரம் வேளைக்கு மூன்று அவுன்ஸ் வீதம் கொடுக்கலாம். அதன் பிறகு படிப்படியாகப் பால் சேர்க்கலாம்.

பேதி இருக்கையில்:

விளக்கெண்ணெய் (Castor oil)	.. 5 சொட்டு
அக்கேஷியா பிசின் (Gum acacia)	.. 15 நெல்லெடை
தண்ணீர்	.. 1 தேக்கரண்டி

இந்த மருந்தை முதலில் கொடுத்து, குடலில் இருக்கக் கூடிய செருகலை நீக்கிவிட வேண்டும்.

வாந்தி கடுமையாக இருந்தால்

பிஸ்மத் (Bismuth)	.. 10 நெல்லெடை
சோடா (Soda Bicarb)	.. 2 நெல்லெடை
அபின் கலவைச் சுண்ணும்பு (Aromatic chalk with opium)	.. 5 நெல்லெடை
பிசின் (Mucilage) ..	.. 15 சொட்டு
தண்ணீர் ..	.. 1 அவுன்ஸ் வரை

இந்த மருந்தை ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் வாந்தி நிற்கும் வரையில் கொடுக்கலாம்.

மலத்தில் நாற்றம் இருந்தால்

1/8 நெல்லெடை வீரம் (காலமல்) என்ற மருந்தைச் சோடாப்

பொடியுடன் கலந்து இரண்டொரு தரம் கொடுக்கலாம்; அல்லது ½ தேக்கரண்டி சார்க்கோல் (Charcoal) என்னும் கரித் தூள் மருந்தை வாந்தி நிற்கும் வரையில் இரண்டு மணிக்கு ஒரு தரம் கொடுக்கலாம்.

அபின்: குழந்தையின் நாக்கு வறட்சியாக இருக்கையில் தரவே கூடாது; வாந்தியைவிடப் பேதி அதிகமானாலும், நாற் றம்கொண்ட பச்சை மலம் கழிந்தாலும் இதைக் கொடுக்கலாம்.

மயக்கம்: குழந்தை மயங்கி இருந்தால் உடம்பில் விஷநீர் அதிகம் தங்கி இருக்கிறது என்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். மயங்கி, உடம்பு ஜில்லிட்டிருந்தால் ஓர் அவுன்ஸ் கடுகுத்தூள் கலந்த ஸ்நானத் தொட்டி நீரில் குழந்தையை நனைத்து எடுத்து, ஈரத்தை ஒத்தித் துடைக்க வேண்டும்.

பிராந்தி: 5 முதல் 10 சொட்டுகள், மூன்று மாதக் குழந் தைக்குக் கொடுக்கலாம். 6 மாதம் அல்லது 1 வருஷக் குழந் தைக்கு 15 முதல் 30 சொட்டு வீதம் தரலாம்.

இசிவு ஜன்னி

குழந்தைகளுக்குப் பல காரணங்களால் இசிவு உண்டாக லாம். இது தனிப்பட்ட வியாதி அல்ல; பல வியாதிகளுக்கான ஓர் அறிகுறி. கண் செருகல், உடல் விறைத்தல், கையை இறுக மூடித் துடித்தல் இம்மாதிரியான சேஷ்டைகள் காணப்படும். ஆறு மாதத்துக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்குக் கண்டால், கடுமையான நோயாகக் கொள்ள வேண்டும்.

காரணத்துக்குத் தகுந்தபடி சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். என்றாலும் காரணம் கண்டு பிடிக்கும் முன்னர், எல்லா இசிவுக் கும் பொதுவான சிகிச்சைகள் சில உண்டு. அவற்றை உடனே செய்ய வேண்டும்.

குழந்தையை லேசான வெந்நீரில் ஐந்து நிமிஷம் வைக்க வேண்டும், அதே சமயத்தில் ஒரு துணியைக் குளிர்ந்த தண்ணீ ரில் நனைத்து மடித்துத் தலையின்மேல் போட வேண்டும். ஐந்து நிமிஷத்துக்கு அப்புறம் தண்ணீரிலிருந்து குழந்தையை எடுத்து விட வேண்டும். பிறகு மலச்சிக்கலை நீக்க வேண்டும். கிராமங் களில் வேப்பெண்ணெயை மேலுக்குத் தடவி, உள்ளே கொடுப்ப தும் வழக்கம்; இது ஒரு நல்ல முறைதான்.

இசிவு உண்டாக்கும் பல காரணங்களுள் முக்கியமானவை பின்வருவன,

(1) மாந்தம் (2) காய்ச்சல் (3) முறைக்காய்ச்சல் (4) மூளைக் காய்ச்சல் (5) கடுமையான காயங்கள் (6) நீர் அடைப்பு (7) அஜீர்ணம் (8) பற்கள் வெடிப்பது (9) குடலில் பூச்சிகள் (10) கணை நோய் (11) இறுகிய நுனித்தோல் (ஆண் குழந்தை களுக்கு).

கணை நோய்

பிறந்து சில வருஷங்கள் வரையிலும் குழந்தைகளின் நரம்பு மண்டலம் ஒழுங்குபட்டிராது; சில சமயங்களில் திடீரென்று வீரிட்டு அலறி, தூக்கம் கெட்டு ஆராட்டியம் இருக்கலாம்.

கடும் கணைநோய் இருக்கையில் உடம்பின் சில பாகங்கள் அடிக்கடி திடீரென்று சுண்டி இழுக்கலாம்; மூச்சுத் திணறல் அல்லது இசிவு ஜன்னியும் உண்டாகலாம். குழந்தையின் கை கால் எலும்புகள் வளைந்து, மார்பு எலும்பின் இருபுறமும் மணிக் கோவைபோல் ஆகி, விலா எலும்புகளின் முன்புற நுனிப்பாகம் பருத்து முன்புறம் புடைத்து அதன் பக்கத்தில் மார்பின் இருபுறமும் பள்ளமாகத் தோன்றும்.

எலும்புகளைத் தொட்டால் வலி உண்டாகும். வலியினால் தலையை ஆட்டி ஆட்டிப் பின்புறத் தலைமயிர் தேய்ந்திருக்கும். தூக்கத்தில் வேர்வை கண்டு தலை நனைந்திருக்கும். எளிதில் ஜரிமானக் கோளாறும், ஜலதோஷமும் உண்டாகும்.

சில குழந்தைகளுக்குப் போதிய வைட்டமின்களும், கொழுப்புப் பொருளும், புரதப் பொருளும், பெரும்பாலும் பாலில் குறைவுபட்டிருக்கும். அதிகப்படியான மாவுப் பொருள் தான் ஆகாரமாகக் கொடுபடுகிறது. இந்தக் காரணத்தினாலும், சில குழந்தைகளுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சிக் கொதிக்க வைத்த ஆகாரம் கொடுப்பதாலும் முறையற்ற கடை ஆகாரத்தாலும், இந்த வியாதி உண்டாகலாம்.

உறுப்புத் தள்ளுதல் (Prolapsed rectum)

சீதபேதி, கடும் மலக்கட்டு போன்ற காரணங்களால் சக்திக்கு மீறிக் குழந்தை முக்கும் வேகத்தில், சில சமயங்களில் ஆசன வாயின் வழியாக மலக்குடல் 2 முதல் 3-அங்குலம் வரையில் வெளியே தள்ளி அப்படியே நின்றுவிடும். இதை அலட்சியமாக விடக்கூடாது. மலம் இளகுவதற்காக விளக்கெண்ணெய் அல்லது ஒலிவ (Olive) எண்ணெயைத் தினம் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை படுக்கையிலேயே இருக்க வேண்டும். மலம் கழிந்த பிறகு, வெதுவெதுப்பான ஜலத்தினால் கழுவி, விளக்கெண்ணெய் அல்லது போரிக்ஜிங்க் களிம்பை, ஒரு துண்டுத் துணியில் தடவி, அதனடியில் கொஞ்சம் பஞ்சு வைத்து, அதைக் கொண்டு வெளிவந்த பாகத்தை லேசாக அழுத்தி உள் செலுத்த வேண்டும். இப்படி ஒவ்வொரு தரமும் செய்து வந்தால் வியாதி சுகமாகும்; அதாவது மலம் கட்டுப்படும்; உறுப்புத் தள்ளுதல் தானாகவே சரிப்பட்டுவிடும்.

ஹெர்னியா என்னும் குடல் வாதம்

டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி நடப்பதே மேலான வழி.

காது வலி

காதினுள் பூண்டு வைப்பது, பஞ்சு வைப்பது, எண்ணெய் கட்டுவது முதலிய கெட்ட பழக்கங்களாலும், ஸ்நானம் செய்விக்கையில் காதுக்குள் தண்ணீர் தங்கிவிடுவதாலும் வலி உண்டாகலாம். லேசாகச் சூடாக்கிய தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது கிளிசரினைச் சில துளிகள் விட்டுப் பிறகு டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி நடப்பதே நல்லது.

இளைப்பு - இருமல்

இருமல் கண்டால் அது முழுவதும் நிற்கும் வரையிலும் எண்ணெய் ஸ்நானத்தை நிறுத்த வேண்டும். ஒரு வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குழந்தைக்கு, கோழி முட்டை ஒன்றை உடைத்து, ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு, காய வைத்த இரும்புக் கம்பியால் கலக்கி அப்படி நீர்த்துப்போன முட்டையைத் தனிப் படவோ வீசம்படி பாலுடன் கலந்தோ ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

குழந்தையின் ஈரல் கட்டி

சில காரணங்கள்; 1. பசுவின் பாலோ செயற்கைப் பாலோ கொடுக்கும் குழந்தைகளுக்கு, வளர்ச்சிக்கும், தேக சுகக் காப்புக்கும் அவசியமான வைட்டமின்கள் குறைவுபடுவது கட்டிக்கு ஒரு முக்கியமான காரணமாகும்.

2. தாயின் உணவில் தகுந்த போஷிப்புச் சத்துக் குறைவு பட்டாலும்; அதாவது வேண்டிய அளவு பால், தயிர், வெள்ளைப் பூண்டு காய்கறி வகைகள் குறைவுபட்டாலும் - மிஷின் அரிசி உண்பதாலும், குழந்தைக்கு வேண்டிய போஷிப்புச் சத்துக்கள் தாய்ப்பாலில் குறையலாம்.

3: அஜீர்ணம்; வயிற்றுப் போக்கு; கை கால் எரிச்சல், ஓய்ச்சல் முதலிய சில்லறைப் பிணிகளைக் கவனியாதுவிட்டால், அவற்றினால் ஏற்படக்கூடிய சோகையினால் தாயின் பால் குழந்தைக்குப் போதிய ஊட்டம் கொடுக்க முடியாமல் இருக்கலாம்.

4. தாய்ப்பால் இல்லாத குழந்தைக்குப் பசும்பால் என்று நம்பி, கண்ட பாலைக் கொடுப்பதும், எளிதில் ஜரிக்க முடியாத கஞ்சி வகைகள், காபி, டீ, காலத்துக்குமுன் அரிசி ஆகாரம், பணியாரங்கள், பிஸ்கோத், மிட்டாய்கள், முதலியவைகளை ஊட்டுவதும் காரணமாகலாம்.

5. தாய் கர்ப்பிணியாக இருக்கையில் தனது ரத்த சோகையின் காரணத்தால் குழந்தைக்குப் போதிய புரதம், இரும்பு, கால்சியம் முதலிய சத்துக்களைக் கொடுக்க இயலாதிருப்பதும் இதற்குக் காரணமாகும்,

மலக் கட்டு

பேதி மருந்து கொடுக்கும் வழக்கம் சகஜமாகிவிட்டதால் இதைப்பற்றித் தனிப்பட்ட கவனம் அவசியமாகிவிட்டது. தினமும் எண்ணெய் புகட்ட வேண்டிய அவசியமே இல்லை. விளக்கெண்ணெய் புகட்டுவதால் உண்டாகக்கூடிய மலக்கட்டினுல், மேலும் மேலும் அதிக அளவில் எண்ணெய் புகட்ட வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. வயிற்று வலியுடன் குழம்பலாகவும் சீதக் கட்டுடனும் மலம் கழிந்தால், பாலுடனுவது பிசினுடனுவது மத்தித்த விளக்கெண்ணெயை வேளைக்கு ½ முதல் 1 தேக்கரண்டி வரையில் கொடுக்கலாம், மலத்தில் துர்நாற்றமோ வயிற்று உப்புசமோ ஏற்பட்டால், 'மில்க் ஆப் மெக்னீசியா' என்னும் மருந்தைக் காலையில் பால் புகட்டும் முன்போ புகட்டும்போதோ ஒரு தேக்கரண்டி வயதுக்குத் தகுந்தபடி வெந்நீருடன் கலந்து புகட்டலாம். பிறகு தினம் இரண்டு மூன்று தரம் சார்க்கோல் (மருந்துக் கரிப் பொடி) கொடுக்கலாம். கடின மலக்கட்டு ஏற்பட்டால், 6 மாதத்திலிருந்து, 2 வயதுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி மருந்துக் கரிப் பொடியை ஓர் அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கலந்து கொடுத்துவிட்டு, அடுத்தபடியாக ஊட்டும் பாலுடன் சரிக்குச் சரி தண்ணீரைக் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். இம்மாதிரி உணவூட்டல் கூடிய மட்டும் பதினைந்து நாட்களுக்கு மேல் நீடிக்கலாகாது. அக்காலத்துக்குள் குழந்தையைச் சீரான பழக்கத்துக்குக் கொண்டுவரலாம்.

பெரிய குழந்தைகளுக்கு:

ரூபார்ப் டிங்ச்சர்	(Tr. Rhubarb co.)	..	7 சொட்டு.
இன்பூயூசம் ஜிஞ்சர்	(Inf. ging. co.)	..	1 தேக்கரண்டி
ஆரஞ்சு ஷர்பத்	(Syr. aurarlin:)	..	15 சொட்டு

இந்த மருந்தைத் தினம் மூன்று வேளை தரலாம். மருந்து உபயோகிக்கும் முன்பு, பழச்சாற்றைத் தினமும் ஒழுங்காகக் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம்.

நோயாளியைப் பார்க்கப் போகையிலும், தேர், திருவிழா முதலிய நெருக்கடியான இடங்களுக்குப் போகையிலும், கூடவே குழந்தைகளைத் தூக்கிக்கொண்டு போவதாலும், தெருக்களில் தேங்கும் சாக்கடை ஓரங்களில் விளையாட விடுவதாலும் குழந்தைகளுக்குப் பல வியாதிகள் எளிதில் உண்டாகின்றன.

அம்மை, கக்குவான், தொண்டையடைப்பான் (Diphtheria), மென்னைக்கட்டி முதலிய தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தி ஏற்படுவதற்காக 2-3 மாதத்திலேயே, அந்த அந்த வியாதியை எதிர்க்கும் அம்மைப்பால் குத்திப் பாதுகாக்கும் சக்தி கொடுப்பது மேலான முறையாகும்.

சிரங்கு, உள் நாக்கு வீக்கம் என்பவை உண்டாகாதபடியும் நாம் முதலிலிருந்தே பக்குவமாக முன் ஜாக்கிரதையாக இருப்பது சிறந்தது. குழந்தை ஆளாகும்போது இந்தக் குழந்

தைப் பருவ வியாதிகளின் சின்னங்கள் அநேகமாக இருந்து லேசான தூண்டுதல்களாலும் தலைகாட்டக் கூடும்.

தலையில் பொடுகு அதிகம் இருந்தால் தினமும் தேங்காய் எண்ணெய் தடவி, கடலை மாவோ, பாசிப்பயறு மாவோ கொண்டு மெதுவாகத் தேய்த்துச் சுத்தம் செய்யலாம். பல குழந்தைகள் உள்ள குடும்பங்களில் மூக்கு ஒழுகுதல் சகஜம். மூக்கு ஒழுகுதலால், வாய் பிளக்கும் வழக்கம், விரல் சூப்பும் வழக்கம், தொண்டையிலும் மூக்கிலும் சதை வளர்ச்சி (Adenoids) இவை உண்டாகலாம்.

சமயம் வாய்த்தபோது மெதுவான துணித்திரியினால் மூக்குத் துவாரங்களிலும், நீர் வடிந்தோடும் பாகத்திலும் மெதுவாகத் துடைத்து எண்ணெய் அல்லது வாஸிலைன் தடவலாம். கோணல் பார்வையுள்ள கண்களுக்கு வைத்தியரின் ஆலோசனைப் படி, சிகிச்சை செய்து அநேகமாகத் திருத்திவிடலாம். குழந்தைக்கு 9 மாதம் ஆனதும் குழந்தையின் கண்களைக் கண் வைத்தியர் பரிசோதிக்க முடியும்.

அத்தியாயம் 13

பெண்களுக்கே வரக்கூடிய நோய்கள்

சாதாரணமாகப் பெண்கள் ருது ஆகும் காலத்திலேயே அவர்கள் ஜனனேந்திரியங்கள் பெரும்பாலும் வளர்ச்சி அடைந்து விடுகின்றன, எனவே அவர்களுக்கே வரக்கூடிய நோய்களேயும் அவற்றை நீக்கும் முறைகளேயும் அறிவதற்கு முன்னர் அவர்களுடைய ஜனனேந்திரியங்களேப் பற்றிய சில பொது விஷயங்களே நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

பெண்களின் இடுப்பு எலும்புக்கூட்டின் முன்புறம் கூபக எலும்புகள் ஒன்று சேரும் இடத்தில் ஒரு சிறிய மேடு அமைந்திருக்கிறது. பெண்கள் வளர்ந்து மங்கைப் பருவம் அடையும் சமயத்தில் அம்மேட்டின்மேல் மயிர் வளர்கிறது. மேல் தோல் தடித்து, தோலடியில் கொழுப்பும் தசைகளும் ஜவ்வுகளும் சேமிக்கப்படுகின்றன. பற்பல காரணங்களால் அடிவயிறு விரிவடைய நேரிடும் காலங்களில் இந்தச் சேமிப்பும், சேமிப்பிளுல் ஏற்படும் விரிவடையும் சக்தியும் பயன்படுகின்றன. இதன் கூடவே முலேகளின் பெருக்கமும் வளர்ச்சியும் விரைவாக ஏற்பட்டு உரிய காலத்தில் சிறு பெண்வடிவம் மாறி வயதுவந்த மங்கைப் பருவம் ஏற்படுகின்றது. கூபக மேட்டின் கீழ்ப் பகுதி பிளவு பட்டுக் கடைசியில் யோனியின் அடித்தட்டுடன் சேர்ந்து விடுகிறது. அந்தப் பிளவின் இரண்டு ஓரங்களும் தடித்த உதடுகளாகி அப்பிளவை மூடிக்கொண்டிருக்கின்றன. யோனியின் மீது மெல்லிய மயிர் வளர்ந்து மேற்புறத்தை மூடுகிறது. அவ்வுதடுகளின் உட்பகுதியில் மிகவும் நுட்பமான, நூல் இழைகளேப் போன்ற உணர்ச்சி நரம்புகள் பரவியுள்ளன. அத்துடன் அந்த நரம்புகளின் மூலம் ரத்த ஓட்டமும் தாராளமாகவே அப்பகுதியில் ஏற்படுகின்றது. அதளுல்தான் புணர்ச்சிக் காலத்தில் உதடுகள் விரிந்து ஈரக் கசிவுடன் மெதுவடையும் சக்தியைப் பெறுகின்றன. அப்பகுதியில் ஏற்படும் சிறிய காயங்களிலும் அதிகமான ரத்தக் கசிவு ஏற்படுவதும் அதளுலேயே.

பெரிய உதடுகளின் கீழ்ப்பாகத்தின் பின்புறத்தில் 'பார்த்தோலின்' சேகரிகள் உள்ளன. இரு பெரிய உதடுகளும், உள்ளே அமைந்திருக்கும் உள் உதடுகளும், யோனித் துவாரமும் சந்திக்கும் கீழ் ஓரத்தின் இருபுறமும் அந்தச் சேகரிகளின் வாய்கள் அமைந்திருக்கின்றன. அந்தச் சேகரிகளிலிருந்து ஒரு வகைப்பட்ட சளி போன்ற பசை உண்டாகி யோனியின் உட்புறத்துக்கும் வெளிப்புறத்துக்கும் வழவழப்பைக் கொடுக்கிறது.

புணர்ச்சிச் சமயத்தில் ஏற்படக் கூடிய வெட்டை முதலிய கொடிய தோற்று நோய்கள் சளிபோன்ற இந்தப் பொருளின் மூலம் உட்பிரவேசிக்கலாம். வியாதிக்கட்டி, கழலேகள், புற்று

கள், சதைக்கட்டிகள் முதலியன உண்டாவதற்கும் இவை ஏற்ற இடமாகின்றன.

கூபக மேட்டின் அடியில் சிறிய உள் உதடுகள் தொடங்கும் இடத்தில் ஆண் குறியைப் போன்ற நுனித் தோலால் மூடப்பட்ட சிறு சேகரி ஒன்று இருக்கிறது. நுனித்தோலினுள் சேகரியினுல் நீக்கப்பட்ட அழுக்குகள் சேர்ந்தால் அரிப்பு முதலிய தொந்தரவுகள் ஏற்படும். வெட்டை, மேகநீர் முதலிய நோய்களால் இந்தப் பாகம் மிக எளிதில் தாக்கப்படுகின்றது. மிகவும் மெல்லிய உணர்ச்சி நரம்புகள் அமைந்திருப்பதால் அப்பகுதியில் ஏற்படும் நுட்பமான உணர்ச்சியையும் அறிய முடிகிறது.

பெண்களுடைய யோனி சாதாரணமாக ஈரப் பசை உள்ளது. அந்த ஈரப்பசையில் **'பாலகக்காடி'** (புளிப்பு) நுண்ணுயிர்கள் உள்ளன. இந்த நுண்ணுயிர்கள் நோய் அணுக்கள் அணுகாமல் இருப்பதற்கு இயற்கைப் பாதுகாப்பாகும். கருப்பையின் வாயிற்படியாகிய யோனியில் இந்த இயற்கைப் பாதுகாப்பு ஏற்பட்டிருப்பது எவ்வளவு அவசியமானது என்பது நன்கு விளங்கும். கருத் தரித்தவுடன் இந்தப் பாலகக்காடி நுண்ணுயிர்கள் ஏராளமாகப் பெருகுகின்றன. இதனுல் முன் இருந்ததைக் காட்டிலும் பலமான பாதுகாப்புக் கருப்பைக்கு ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

கூபகமேட்டின் அடியிலும் யோனித்துவாரத்துக்கு இடையிலும் சிறுநீர்த் தாரை இருக்கிறது. கன்னிப்பெண்களின் யோனித்துவாரத்தை 'ஹைமன்' என்ற மெல்லிய ஜவ்வு ஒன்று பிறைச்சந்திரன் அலலது வட்ட வடிவத்தில் மூடியிருக்கும். குடும்ப வாழ்க்கை நடத்தும்போது அது பிரிவுபட்டுப் போகும். சிலருக்கு அந்த இடம் முழுவதுமே சதையாலான மூடியினுல் மூடப்பட்டு நாளடைவில் மாதவிடாய் வெளியேருதபடி துன்பம் ஏற்படுவதும் உண்டு. இதற்குச் சிறந்த கருவி மருத்துவ முறையில் சிகிச்சை பெறுவதுதான் நல்லது. வீட்டிலே தாமாகவே செய்துகொள்ளும் கைவைத்தியம் கெடுதலை உண்டாக்கும். உள்ளே உள்ள உதடுகளின் கீழ்ப்பகுதி யோனித்துவாரத்தின் அடியில் ஒன்றுகூடி ஜனனப் பாதையின் அடித்தட்டுக்கு (Perineum) மேல்பாகம் ஆகிறது. மர்மஸ்தானத்துக்கும் மலத்துவாரத்துக்கும் இடையே யோனித்துவாரத்தின் அடித்தட்டு உள்ளது. கருவுயிர்க்கும் காலத்தில் அது விரிந்து இடம் கொடுக்கிறது. அது பிரசவத்தின்போது குழந்தையின் தலையை வெளிப்புறம் திருப்பிக் கொடுக்கவும் உதவுகிறது.

யோனியின் முன்புறம் $2\frac{1}{2}$அங்$\times$3 அங் என்ற அளவிலும் பின்புறம் 4 அங்,$\times 3\frac{1}{2}$ அங். என்ற அளவிலும் இருக்கும். அதன் சுற்றுச் சுவர்கள் சதைகளால் ஆனவை. அதன் உள்தோல் சுருக்கங்கள் கொண்டது. சதைத்தசைகள் வளையம் போன்று அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த வளையத்தசைகள் நீர்த்தாரையிலும் மலத்துவாரத்திலும் இருப்பதுபோலவே சுருங்கி விரியும் சக்தி வாய்ந்தவை. ஆகையால் இவை பிரசவ காலத்

தில் குழந்தையின் தலே, உடல் முதலிய பாகங்களே அமுக்கி வெளியே தள்ள வல்ல சக்தியும் விரிவுத்தன்மையும் பெற்றுள்ளன. யோனியின் அடிப்பாகத்துக்கு விசேஷமான சுருங்கி விரியும் ஆற்றல் (Sphinctre action) உண்டு. அதன் ஈரப்பசையில் அளவுக்கு அதிகமான காடி அல்லது காரம் இருந்தால் கருத்தரிக்கத் தடையாகும். கருப்பையின் கழுத்துப் பக்கம் செல்லச் செல்லக் காடிக் குணம் குறைந்து காரக்குணம் அதிகரிக்கும். ரணங்கள் வெட்டைநோய் முதலியவைகளாலும், மாதவிடாய் தேக்கமடைவதாலும் காடிக் குணம் மாறிவிடும். எளிதான காடிக்குணம் இயற்கையான பாதுகாப்பு. ஆதலால் 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் தங்கள் யோனியில் ஏற்படும் ஈரப்பசையில் உள்ள அமில-கார குணங்களின் ஏற்றத் தாழ்வை வருஷத்துக்கு ஒரு முறையாவது சோதித்து அறிந்துகொண்டால் புற்று நோய் முதலிய நோய்களேயும் ஆரம்பத்திலேயே கண்டு அறியலாம்.

கருப்பையின் கழுத்துப் போன்ற நாளம் யோனிக்குள் நீண்டு நிற்கிறது. இந்த நாளம் சாதாரணமாகக் குறுகி மூடப்பட்டிருக்கும். ஆனுல் அதில் ஊசி முனேபோன்ற ஒரு சிறிய துவாரம் மட்டும் இருக்கிறது. இந்தத் துவாரத்தின் வழியாகவே ருது காலங்களில் கருப்பையிலிருந்து ஊனீரும் ரத்தமும் வெளிவருகின்றன. புணர்ச்சியின் முடிவில் ஆண் ரேதாணுக்கிருமிகள் யோனியிலிருந்து இந்தத் துவாரத்தின் வழியாகவே கருப்பைக்குப் போகின்றன. உள்ளே செல்லும் இந்த அணுக்களில் ஏதேனும் ஒன்று கருப்பையிலோ கருப்பைக் குழியிலோ புகுந்து கருமூலத்தோடு கலந்து ஒன்ருகிக் கரு உண்டாகிறது. அவ்வாறு உண்டாகிப் பூரித்த கரு, கருப்பையின் உள்ளே சென்று அதன் உள் சதையில் ஒட்டிக் கொள்ளுகிறது. இதன் பிறகு வெளியிலிருந்து நோயணுக்கள் முதலியவை கருப்பையினுள் புகாவண்ணம் தடுப்பதற்கு இயற்கையில் ஒரு காப்பு ஏற்படுகிறது. கர்ப்பமானவுடனே யோனிக்குள் நீண்டிருக்கும் கருப்பையின் கழுத்து மிருதுவாகி, தளர்ந்து கொடுத்து, அதன் மத்தியில் இருக்கும் துவாரம் பசைச் சளியினுல் அடைபட்டு விடுகிறது. இந்தச் சளி கோலி வடிவமாக உருண்டையாக இருக்கும். அது வெண் தாதுக்களால் நிறைந்திருக்கிறது. இந்த வெண்தாதுக்கள் எந்த நோய்க் கிருமிகளேயும் கொன்று ஜரித்துவிடக்கூடிய சக்தி கொண்டவை. ஆகையால் கருப்பையின் சளியடைப்பானது கருப்பையின் துவாரத்துக்கு ஒரு தக்கை போன்று இருப்பதோடு, கிருமி சுத்தி சாதனமும் ஆகிறது. அதைத் தாண்டி அணுக்கிருமிகள் உட்செல்ல முடியாது. கர்ப்பம் தரியாமல் இருந்த வரையில் அந்தத் துவாரம் திறந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாக இருந்தது. ருதுகால அழுக்கு வெளிவருவதற்கும் புணர்ச்சிக் காலங்களில் கர்ப்பம் ஏற்படுவதற்கும் துவாரம் திறந்திருக்கும். கர்ப்பம் ஏற்பட்டவுடன் ருதுகால முறை நின்று விடுவதால், புணர்ச்சி காரணமாக உண்டாகியிருக்கும் கர்ப்பம் வளர்ந்து பூரணமாவதற்கு அடைபட்டிருப்பதன் அவசியமும் பாதுகாப்பும் நன்கு விளங்கும். கர்ப்பமாக இருக்

கும் கரு சிசுவாக வளர்ந்து, குறிப்பிட்ட காலத்தில் பிரசவ வேதனை ஏற்பட்டு வெளியே வந்துவிடுகிறது. இந்த நிகழ்ச்சி களுக்கெல்லாம் இயற்கைப் பாதுகாப்புகள் இருக்கின்றன.

இதுவுமன்றி, பிரசவ காலத்திலும் அதற்குப் பிறகும் நோயணுக்கள் அணுகாவண்ணம் இயற்கையமைப்புக்கள் உண்டு. மிகவும் சாமர்த்தியமான வைத்திய முறையிலும் இதற்கு ஈடான ஒழுங்கு முறையை நாம் கற்பனை செய்ய முடியாது. குழந்தை பிறந்தபின் சில நாட்களுக்குக் கருப்பை யின் வாய் முன்மாதிரி அடைபடாமல் ஓரளவு திறந்திருக்கும். அச்சமயம் கருப்பையும் அதைச் சார்ந்த யோனிக் குழாயும் கிருமி சுத்தமாக இருப்பது அவசியமாகிறது. பிரசவ காலத்தில் இதற்காக இயற்கை அமைப்பு உண்டு. சிசுவின் தலை வெளி வருவதற்கு முன்பாகப் பனிக்குடம் என்ற நீர் நிறைந்த பை கிழிந்து அதனின்று பெருகும் நீர் வெள்ளத்தினால் கருப்பையின் கழுத்து, தேவையான அளவு திறந்து சளித் தக்கை வெளிவந்து விடுகிறது. அதோடு கூட யோனியில் அதுவரையில் காப்பாக இருந்த காடிக்காப்புக் கிருமிகளையும் இது கழுவிச் சுத்தப் படுத்திவிடும்.

தவிர, சிசுவின் தலையில் உள்ள மயிர் தலை இறங்கும் பொழுதே, யோனிக்குழாயை நார்த்துடைப்பம்போல் நன் றாகத் துடைத்துவிடுகிறது. ஆகவே பிரசவத்தின்பொழுது யோனித் துவாரம் இரு முறை சுத்தம் செய்யப்பட்டு விடு கிறது. ஒரு முறை பனிக்குடத் தண்ணீராலும் இரண்டாம் முறை அடைத்துக்கொண்டு வரும் சிசுவின் தலைமயிராலும் இது நிகழ்கிறது. இதோடு தலை வெளிவந்தவுடன் மிஞ்சியிருக் கும் ஏராளமான பனிக்குடத்து நீர் குழந்தை உடல் முற்றும் வெளியான பிறகும் யோனியைக் கழுவிவிடுகிறது. இதுவும் தாயின் உள் அவயவங்களுக்காக அமைந்திருக்கும் மூன்றாவது காப்பு.

பிறகு மிருதுவான நஞ்சும் கொடியும் வெளிவர ஆரம்பிக் கின்றன. அவை வெளிவரும்பொழுது முறுக்கிக்கொண்டு குப்பியைக் கழுவும் துணி முறுக்கிச் சுற்றுவதுபோலத் துவாரத் தைச் சுத்தம் செய்துகொண்டு வெளிவருகின்றன. நீர் கசிந்து நோய்க் கிருமி யாதொன்றும் இல்லாமல் யோனியையும் சுத்தமாக்கிவிடுகின்றன. குழந்தை பிறந்த பிறகு கருப்பையின் உட்புறத்திலிருந்து ஊனீரும் ரத்தமும் கலந்த நீர் மூன்று வாரங்கள் வரையில் கசிந்து ஜனனேந்திரியங்களைச் சுத்தமாக வைக்கிறது.

இந்த இயற்கைப் பாதுகாப்புகளுக்குமேல் நாமாக ஒன்றும் செய்ய வேண்டியதில்லை. பெரும்பாலான பிரசவங்கள், மருந்தும் மருத்துவமும் இன்றியே சுகமாக நடக்கின்றன. நாம் கவலை கொண்டு ஆத்திரப்பட்டுப் பரிசோதனை செய்ய ஆரம்பிப்பது இயற்கைப் பாதுகாப்புகளைக் கலைத்துக் கெடுத்துவிட ஏதுவா கும். பிரசவ காலத்தில் கருப்பைத் துவாரம் எம்மட்டில் திறந் திருக்கிறது என்று பார்ப்பதற்காக மருத்துவத் தாதிகள் தங்கள் கை விரலை விட்டுப் பார்ப்பது மிகவும் ஆபத்துக்கு இடமான

காரியம். கையையும் விரல்களையும் தகுந்த கிருமிசுத்தம் செய்து கொள்வது சாதாரண ஜனங்களுக்கு முடியாது. அவ்வாறு செய்துகொண்டாலும், யோனிக்குள் விரலை விடும் காலத்தில் யோனிக்கு வெளிப் பாகங்களில் படாமல் உள்ளே செலுத்துவது சிரமம். வெளிப்பாகங்கள் சுத்தமாக இருக்க முடியாது. கை விரல்களிலே கண்ணுக்குத் தெரியாத நோய்க் கிருமிகள் தொத்திக்கொண்டு உள்ளே சென்றுவிடும். கருப்பையின் துவாரத்தில் விரலை விடுவதால் அதை அடைத்துக்கொண் டிருக்கும் சளித்தக்கை (ஓபர்க்குலம்) கலைந்து கருப்பைக்குள் நோய் அணுக்கள் பிரவேசிக்கக்கூடும். அதனின்றும் தாய்க்குப் பிறகு எண்ணற்ற சங்கடங்கள் ஏற்படும். ஆகையால் சுகப்பிரசவத்தில் கை விரல் முதலியவைகளை வைத்துத் தண்ணீர் ஏற்றிச் சுத்தம் செய்யவும் கூடாது.

பிரசவத்துக்கு முன்பாக யோனியிலிருந்து சீழோ, துர்க்கந்தமுள்ள நீரோ வடிந்தால் நிச்சயமாக அப்பொழுதுதான் நச்சுக் கொல்லிகள் கலந்த மருந்து நீரினுல் கழுவ வேண்டும். பிரசவகாலத்தில் கஷ்டம் ஏற்பட்டுச் சிசுவை வெளிப்படுத்துவதற்காக விரல்களோ ஆயுதங்களோ உபயோகப்படுத்த வேண்டியும் வரலாம். அப்போது கழுவ வேண்டியது அவசியமாகும். பிரசவம் ஆகும்போதே குழந்தை இறந்து பிறந்தாலும், அல்லது பிரசவமான பிறகு யோனியிலிருந்து வரும் ஊனீர் துர்நாற்றம் உள்ளதாக இருந்தாலும் சரியான முறையில் கழுவிச் சுத்தப்படுத்தலாம். சாதாரணமாக நடக்கும் பிரசவங்களில் கையையோ விரலையோ உபயோகப்படுத்தவே கூடாது.

கருவின் உற்பத்தியும் வளர்ச்சியும்

பெண்கள் வயிற்றில் இரு பீஜமூலச் சுரளைகள் உண்டு. அவ்விடத்தில்தான் கரு தோன்றி ருது காலத்தில் வெளிப்படுகிறது. வீரியத்தில் இருக்கும் நுண்ணிய ரேதாணுக்களில் ஏதேனும் ஒன்று யோனியினின்று கருப்பையினுள் சென்று பீஜமூலக் குழாயிலோ கருப்பையிலோ இருக்கும் கருமூலத்தைச் சந்தித்து அதனுடன் கலந்து ஒன்றுனுல் கர்ப்பம் ஆரம்பிக்கிறது. கருமூலத்தை உண்டாக்குவதுடன் பீஜமூலச் சுரளைகள் தேக மன வளர்ச்சிக்கு ஏற்ற உள் நீர்களையும் சுரக்கின்றன. உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களில் அமைந்திருக்கும் தைராய்டு, பிட்யூட்ரின், அட்ரீனலின் போன்ற சுரப்பிகள் ஒன்றை ஒன்று தழுவியும் ஒன்று கூடியும் தேக மனவளர்ச்சி, சந்தான வளர்ச்சி முதலியவற்றை ஆட்சி புரிகின்றன. இந்தச் சுரப்பிகள் நன்னிலையில் இருப்பது உடல் நலத்துக்கு அவசியம்.

மாத விடாய்

ஒவ்வொரு மாதமும், கருப்பை மேற்கொள்ளும் வேலை இது. மேற்சொல்லிய கோளங்களும், மற்றும் பல உட்கருவிகளும் இதில் ஈடுபடுகின்றன. 25 முதல் 35 நாட்களுக்கு ஒரு முறை கருவை வரவேற்க மெதுவான உள்ளுறை ஒன்றைக்

கருப்பை தயாரிக்கிறது. விதை செழிப்படைந்தால் கருப்பம் நிலைத்துவிடும். அல்லது உறை கழன்று போய் ரத்தம் கசிந்து வடியும். முறை தவறிய கசிவு, ஒழுங்கீனம், தீட்டுத்தன்மை மாறுதல், இவற்றைக் கவனித்துத் தகுந்த ஆலோசனையும் சிகிச்சையும் உடனுக்குடன் பெற வேண்டியது அவசியம்.

ருதுப்போக்கு இல்லாமல் போதல்: உரிய காலத்தில் இயற்கையாக உண்டாக வேண்டிய ருதுஸ்நானம் இல்லாமல் போனாலோ வந்து விரைவில் நின்றுவிட்டாலோ, அது எந்தக் காரணத்தினால் நேர்ந்தது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நோய் காரணமாக நின்றிருந்தால் வேண்டிய சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இதை இரண்டு பாகமாகப் பிரிக்கலாம்: (1) ருது ஸ்நானமே ஏற்படாமல் இருப்பது; (2) ஏற்பட்டுப் பிறகு நின்றுவிடுவது.

(1) ருதுப் போக்கு ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு முக்கியமான காரணம் ஒன்று உண்டு. கருப்பையின் கழுத்திலுள்ள துவாரமானது சதையினாலோ ஜவ்வினாலோ அடைபட்டிருக்கலாம்; அல்லது யோனித் துவாரம் ஜவ்வினால் அடைபட்டிருக்கலாம்.

(2) இயற்கைக் காரணத்தால் நின்றுவிடுவது; கர்ப்பமாக இருப்பதனால் ருதுப்போக்கு நின்றுவிடும், நாற்பது அல்லது நாற்பத்தைந்து வயசுக்குமேல் கர்ப்பம் தரிப்பது நின்று ருதுப் போக்கு மறைந்துவிடுவது இயல்பு.

(3) **நோய்கள் காரணமாக நின்றுவிடுவது:** ரத்தசோகை இதற்கு முக்கிய காரணம். நெடு நாள் முறைக் காய்ச்சல் (Relapsing fever), கறுப்புக் காய்ச்சல் (Black water fever), சீதபேதி (Chronic dysentery) காலரா (வாந்தி பேதி), கொக்கிப் பூச்சி நோய், கிரந்தி (Syphilis), உருக்கு நோய் (Tuberculosis), அதிர்ச்சி (Shock), கொடுநோயினின்று பிழைத்துப் பலவீனமாக இருக்கும் காலம் இவைகளால் ரத்தசோகை உண்டாகும்.

தேக ஜனனேந்திரிய உறுப்பு வளர்ச்சியை அடுத்த சேகரிகளின் கோளாறுகளால் மாதவிடாய் ஏற்படாமலே போகலாம்; அல்லது ஒழுங்கீனமாக ஏற்படலாம்.

மருத்துவம்

ருதுக் காலம் தவறிய காரணத்தை அறிந்துகொண்டுதான் சிகிச்சை செய்ய யத்தனிக்க வேண்டும். ஜவ்வு, சதை இவைகளால் யோனித் துவாரமோ கருப்பையோ அடைபட்டிருந்தால் கருவி மருத்துவர்களைக்கொண்டு தக்க சிகிச்சை செய்விக்க வேண்டும். ரத்த சோகைக்குக் காரணமான அந்த அந்த வியாதிக்குத் தேவையான வைத்தியத்தைத் தெரிந்து செய்ய வேண்டும்.

ருதுக் காலங்களிலாவது அதற்கு முந்தியாவது குளிர் வாடை இடுப்பிலாவது பிறப்பு உறுப்புக்களிலாவது பட்டால், ருதுக் கால அடையாளம் வராமல் நின்றுவிட்டாலும் விடலாம்; அல்லது வந்து பாதியில் நின்றுவிட்டாலும் விடலாம். சுடு தண்ணீரைத்

தொட்டியில் விட்டு, இடுப்பை நனைத்து அதில் இரண்டு வேளை பத்து நிமிஷ நேரம் உட்கார்ந்தால் ஒழுங்காகிவிடும்.

முலை அழற்சி

இது எந்த வயசிலும் வரக்கூடும். முக்கியமாக, பிரசவித்த பிறகு தாய்மார்களுக்கு முதல் ஒரு மாதத்துக்குள் முலைக் காம்பில் எளிதில் உண்டாகக்கூடிய வெடிப்பு, சிறு புண்கள், சொறி, சிறங்கு முதலியவைகளினின்று பால் சுரப்பிகளுக்கு நோய் நுண்ணங்கள் பரவி அழற்சி உண்டாக்கும். குழந்தையின் வாயில் புண், அசுத்தம் முதலியவை இருந்தால் அது பால் குடிக்கும்போது தாயின் பால் சுரப்பிகளுக்குச் சென்று அங்கே அழற்சியை உண்டுபண்ணலாம், வீக்கம். முலைச்சிவப்பு, வலி முதலியவை நோயுற்ற முலையில் உண்டாகும். மற்ற இடங்களில் அழற்சி உண்டானால் என்ன மருத்துவம் செய்ய வேண்டுமென்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோமோ, அதுபோலவே இதற்கும் செய்ய வேண்டும். பால் குடிக்கும் பருவத்தில் உள்ள சிசு இரண்டொரு மாதங்களுக்குள் இறந்துவிட்டாலும் முலையில் பால் கட்டிக்கொண்டு அழற்சி உண்டாகலாம். அதைக் குணப்படுத்தக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் துணியை நனைத்துப் பிழிந்து ஒத்தடம் போட வேண்டும். முலைகளில் திரண்டிருக்கும் பாலைப் பீச்சிவிட வேண்டும். முலைக் காம்புகளைச் சுத்தமாக வைத்திருந்தால் சீழ் பிடிக்காது. சீழ் பிடித்தால் கருவி மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

பிறப்புறுப்புக்களினின்று ஊனீர்க் கசிவு (Leucorrhoea)

இதைச் சாதாரணமாக வெட்டைச் சூடு என்று சொல்வார்கள்; பெண் பிள்ளைகள் பலருக்கு உண்டாவதும் சீக்கிரத்தில் குணப்படாததுமான நோய். இதனால் உயிருக்கு ஆபத்து ஒன்றும் இல்லாவிட்டாலும் நோயாளிக்கு இது மிகுந்த சங்கடத்தை உண்டுபண்ணும்.

காரணங்கள்: பிறப்பு உறுப்புக்களின் உட்பக்கத்திலுள்ள சளிஜவ்வின் நோயினால் இந்த நோய் உண்டாகிறது. சளி ஜவ்வுகளில் அழற்சி அதிகமாக இருந்தால் சீழ் பிடித்ததுபோலவே கசிவு அதிகமாக இருக்கும். அழற்சி குறைவாக இருந்தால் ஊனீர்போல் இருக்கும். உடம்பில் ரத்தக் குறைவு, பலவீனம், மலச்சிக்கல், வெட்டைச் சூடு முதலியவைகளும் இந்த நோய் ஏற்படுவதற்குக் காரணங்களாகும்.

மருத்துவம்: வேப்பிலை போட்டுக் காய்ச்சின சுடு தண்ணீரில் கொஞ்சம் சீனிக்காரம் சேர்த்து, அதை ரப்பர்க் குழாயின்மூலம் செலுத்தி உறுப்புக்களைத் தினசரி சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஊதாயகக் கரையம் ஒரு டிராமை ஒரு பைன்ட் தண்ணீரில் கலந்து லோஷன் செய்தும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

இதுவுமல்லாமல் பொட்டாஸியம் பர்மாங்கனேட் அல்லது துருசு கலந்த தண்ணீரையும் உபயோகப்படுத்தலாம். சீனிக்

காரம் ஒரு பைன்ட் தண்ணீருக்கு ஒரு டிராம் வீதம் கலக்க வேண்டும். பொட்டாஸியம் பர்மாங்கனேட் ஒரு பைன்ட் தண்ணீருக்கு எட்டு நெல்லெடை வீதம் சேர்க்க வேண்டும். துருசு ஓர் அவுன்ஸ் தண்ணீருக்கு ஐந்து நெல்லெடை வீதம் சேர்க்க வேண்டும். உடம்பின் பலம் அதிகரிப்பதற்குத் தக்க உபாயங்களைச் செய்யவேண்டும். உயிர்ச் சத்துக்கள் (Vitamin) உணவில் நிறைய இருக்க வேண்டும். அஜீர்ணம், மலச்சிக்கல், பல்லில் சீழ்வடிதல் இவைகள் இருந்தால் கவனித்து இவற்றுக்குத் தேவையான சிகிச்சை முறைகளைச் செய்ய வேண்டும். இரும்புச் சத்துக் கலந்த மருந்துகள் மிக்க குணம் தரும். ஊதாயகக் கரையத்தை ஊசியின் மூலம் வாரம் இருமுறை குத்து மருந்தாகக் கொடுப்பதும் பலன் கொடுக்கும்.

சூதகவலி (Dysmenorrhoea)

ருதுக் காலங்களில் உண்டாகும் வலிக்குச் சூதகவலி என்று பெயர்; மூன்று விதமான வலிகள் உண்டு (1) நரம்புகள் சம்பந்தமாக உண்டாகும் வலி; (2) அழற்சியினால் உண்டாவது; (3) ஜவ்வு வெளியாவதால் உண்டாகும் வலி.

(1) **நரம்பு சம்பந்தமான வலி:** ருதுவாகும் அடையாளங்கள் வெளிப்படுவதற்கு இரண்டு மணி நேரம் முன்பாக உண்டாகும் வலி இது; பொறுக்கமுடியாததாக இருக்கும்; வாந்தி எடுக்கும்; தலைவலி, உடம்பு வலி ஏற்படும்; மயக்கம் வந்து அடிவயிற்றில் வலி அதிகமாக இருக்கும்.

(2) **அழற்சியினால் உண்டாவது:** இந்த வகை வலியானது விடாமல் மந்த வலியாக இருக்கும். வலி முக்கியமாக இடையின் பின்புறத்திலும், துடை, கால், வயிறு இவற்றிலும் இருக்கும். வலி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகமாகி அழுக்கு வெளியானவுடன் குறைய ஆரம்பிக்கும். இது ருதுவாவதற்கு இரண்டு நாள் முந்தியே ஆரம்பித்து, ருதுகாலம் முடிந்து மூன்று நாள் வரையிலுங்கூட இருப்பது உண்டு. மொத்தம் வலி ஒரு வாரத்துக்குக் குறையாமல் இருக்கும்.

(3) **ஜவ்வு வெளியாவது:** இது அபூர்வம். பொறுக்க முடியாத வலி உண்டாகி, சளி ஜவ்வு வெளியானவுடன் நின்று விடும்.

வலி அதிகமாக இருந்தால் லேசான காய்ச்சல் இருக்கும். அழற்சியால் உண்டாகும் வகையில் காய்ச்சல் ஏற்படக் கூடும். இந்த அழற்சி கருப்பை, கருப்பைக் குழாய்கள், அண்டகோசம்வரையில் இருக்கலாம். இதில் நோயணுக்களின் கலப்பும் இருக்கலாம். இதற்கு மூன்று காரணங்கள் முக்கியமாக உண்டு.

(1) அழுக்கு வெளிவருவதற்குத் தடை; இது கருப்பை புரண்டோ மடிந்தோ சாய்ந்தோ இருந்தால் உண்டாகும்.

(2) கருப்பையின் துவாரம் வெகு சிறிதாக இருப்பதாலோ அழற்சி, புண் முதலியவைகளால் சுருங்கி, தழும்பு உண்டாகி, துவாரம் அடைத்துவிடுவதாலோ உண்டாகலாம்.

(3) ருது காலத்தில் கருப்பை சுருங்குவதனால் அதன் அதிர்ச்சியால் நரம்புகளில் வலி உண்டாகிறது.

மருத்துவம்: காரணத்துக்குத் தகுந்தபடி வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். இந்த நோய் அநேகமாகச் சுகவாசிகளுக்குத்தான் அதிகமாக உண்டு. உழைப்பாளிகளுக்கு வருகிறதில்லை. நோயுற்றவர்களுக்கு முதல் மருத்துவம் அவர்களை வீட்டு வேலைகளை முறையாகச் செய்யும்படியான பழக்கம் உண்டாக்குவது. வீடு கூட்டுவது, அரிசி முதலியவைகளை அரைத்துப் பொடியாக்குவது, நெல்லுக் குத்துவது முதலிய குடும்பக் காரியங்களைச் செய்யப் பழக்க வேண்டும். ருது காலத்தில் படுக்கையில் இருக்க வேண்டும்.

தொட்டியில் சுடு தண்ணீர் வைத்து இடுப்புவரையில் அதில் பத்து நிமிஷம் தினசரி இரண்டு வேளை உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும். அடி வயிற்றில் சுடு தண்ணீர் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும், சுடு தண்ணீரைப் புட்டிகளில் அடைத்து அடி வயிற்றில் அணைத்து வைப்பது, சூடான லோஷன்களினால் பிறப்பு உறுப்புகளைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்வது இவைகளும் நல்ல பலனைத் தரும்.

வலி அதிகமாக இருந்தாலும் காய்ச்சல் இருந்தாலும் கஞ்சி, பால், இவை கொடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் லேசான உணவு (சுலபமாகச் சமிக்கக் கூடியது) ஏதாவது கொடுக்கலாம். ஸோடியம் ஸாலிஸிலேட் நல்லது. பொட்டாஸியம் புரோமைட், ஊமத்தை இலைத்தூள் இவைகளை வலியை நிறுத்தக் கொடுக்க வேண்டும். மலச்சிக்கலை நீக்க வேண்டும். அதிக வலியாக இருந்தால் பாதாளகந்திவேர்த் தூள் 30 நெல்லெடை கொடுக்கலாம்.

கர்ப்பம் தரித்தால் அநேகமாக இந்த நோய் தீர்ந்துவிடும்.

மருத்துவம்: உலத் கம்பள் கிழங்குத் தூளை 15 நெல் லெடை வீதம் ருது காலத்தில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை, ருதுவாவதற்கு ஒருவாரம் முன்னதாகவே சாப்பிட வேண்டும்.

மலச்சிக்கலை நீக்கப் பேதி உப்பு அரை அவுன்ஸ் அல்லது கடுக்காய்த் தூள் கொடுக்கலாம் (மூன்று கடுக்காய்).

சோடா ஸாலிஸிலேட்	..	10 நெல்லெடை
போராக்ஸ் (உவரபோரிகை)	..	2 நெல்லெடை
சோடா உப்பு	.. ..	5 நெல்லெடை
பொட்டாஸியம் புரோமைட்	..	10 நெல்லெடை

எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்துத் தண்ணீரில் கலந்து சாப்பிட வேண்டும், ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை கொடுக்க வேண்டும்.

ரத்தப் பெருக்கு (பெரும் போக்கு)

பெண்மக்களின் பிறப்பு உறுப்புக்களினின்றும் ரத்தப் பெருக்கு, பல காரணங்களால் உண்டாகும். ரத்தப் பெருக்கு, கருப்பையினின்றும் வரலாம். ருதுகாலத்தில் சாதாரணமாக அழுக்குடன் கலந்தும் வெளிப்படும். ருதுகாலம் முடிந்த பிறகுங்கூட ரத்தம் வெளியாகலாம். இதைத் தவிர யோனியி னின்றும் கருப்பையின் கழுத்தினின்றும் ரத்தம் வெளியாகலாம்.

யோனியினின்று வெளியாகும் ரத்தப் பெருக்கைச் சீக்கிரத் தில் நிறுத்திவிடக் கூடும். துவர்ப்பு மருந்துகளும் நச்சுக் கொல்லிகளும் கலந்த மருந்துத் தண்ணீரால் யோனியைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்தால் நின்றுவிடும்.

கருப்பைக் கழுத்தினின்று பல காரணங்களால் ரத்தம் பெருகும். காரணத்தை நன்ருக அறிந்து அதற்குத் தகுந்த படி மருத்துவம் செய்ய வேண்டும், அங்கே உண்டாகும் புண், சதைக் கட்டிகள், கிரந்தி, வெட்டைச் சூட்டுப் புண்கள் இவைகளினுல் இந்த நிலே உண்டாகலாம்.

கருப்பையினின்று அதனுள் இருக்கும் சளி ஜவ்வின் அழற்சி, பெரிய அம்மை போன்ற தோற்று நோய்க் காய்ச் சல்கள், பிறப்பு உறுப்புக்களின் அழற்சி, கருப்பை சுருங்காமல் அழற்சியினுல் தளர்ந்து அகன்று அருப்பது, கருப்பை இடம் தவறி இருப்பது, **கருப்பைக் குழாய்களில் கர்ப்பம் தரிப்பது,** அல்லது கருப்பையை விட்டு வேறு எந்த இடத்திலாவது கரு தங்கி இருப்பது-இவை எல்லாவற்றுக்கும் ரத்தப் பெருக்கு ஓர் அடையாளமாக இருக்கும். முப்பத்தைந்து அல்லது நாற்பது வயசுக்கு மேல் ரத்தப் பெருக்கு ஏற்பட்டால் அநேகமாகச் சதைக் கட்டிகளால் (Cancer) உண்டாகிறது என்று ஊகிக்கலாம்.

மருத்துவம்: ரத்தப் பெருக்கானது மற்ற இடங்களில் ஏற்பட்டால் எந்த முறைகளேக் கையாள வேண்டுமென்று முன்பு கூறியிருக்கிருேமோ அதுபோலவே செய்ய வேண்டும். கால்ஸியம் லாக்டேட்டை 15 முதல் 30 நெல்லெடை வரையில் ஒரு நாளேக்கு நான்கு வேளே கொடுத்தால் அநுகூலம் உண்டாகும்.

கால்ஸியம் குளோரைட்டை (5 முதல் 10 நெல்லெடை) 2 கன சென்டிமீட்டர் காய்ச்சின தண்ணீரில் கலந்து நாளத்தின் வழியாகக் கொடுக்க வேண்டும். சீனிக்காரத் தண்ணீரினுல் நோயுற்ற பாகத்தை நன்ருகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதனுலும் ரத்தப் பெருக்கு நிற்காவிட்டால் தாற்காலிகமாக நல்ல சுத்தமான துணிகளேச் சீனிக்காரத் தண்ணீரில் நனேத்து யோனித் துவாரத்தில் கொள்ளும்வரையில் அடைத்துவிட வேண்டும். இந்த நோயாளிகள் படுக்கையிலேயே இருக்க வேண்டும். எந்தக் காரணத்துக்காகவும் எழுந்திருக்கக் கூடாது. மேலே சொல்லப்பட்டது, சாஸ்திர ரீதியில் தவருனது தான். ஏனெனில். இம்முறையைச் சரிவரக் கையாளாவிட்டால் விஷக்கிருமிகள் எளிதில் தேகத்தினுள் புக வசதி ஏற்படும்.

இம்மாதிரியான சந்தர்ப்பங்களில் வைத்தியருக்கு உடனே சொல்லி அனுப்பி, நோயாளிக்கு, வயிற்றைச் சுற்றிச் சற்று இறுகலாக, ஒரு சவுக்கத்தைக் (Binder) கட்டி அதனுடன் ஒரு நீட்டுத் துணியை இறுகலாகவே பொருத்த வேண்டும். ஒரு நெல்லெடை அளவு அபினை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை கொடுத்துவரலாம்; அல்லது $1\frac{1}{4}$ நெல்லெடை மார்பியாவை ஊசியின் மூலம் தோலுக்கு அடியில் கொடுக்கலாம். அடி வயிற்றில் ஈரக் களிமண் பற்றுப் போடலாம். குயினும் சிறு அளவு இரும்பும் கலந்து கொடுத்தால் ரத்தப் பெருக்கைக் குறைக்கலாம். இரண்டு நாட்டு மருந்துகள் இதற்குக் கைகண்டவை: 1. அசோகம், 2. லோத்ரா.

அசோகப்பட்டை-360 நெல்லெடை (இரண்டு தோலா) தண்ணீர் கால்சேர், பால் கால்சேர் ஆகிய இவை மூன்றையும் சேர்த்து $\frac{1}{8}$ சேர் ஆகும் வரையில் நன்ருகக் காய்ச்ச வேண்டும். பிறகு வடிகட்டி அதை ஒரு வேளையில் சாப்பிட வேண்டும்.

லோத்ரா	..20 நெல்லெடை	ஒரு பொட்டலம்.
எட்டிக்கொட்டைத் தூள்..	1 நெல்லெடை	

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும்.

முதலில் எந்தக் காரணத்தினல் ரத்தப் பெருக்கு ஏற்பட்டதென்று தெரிந்த மருத்துவர்களைக்கொண்டு பரிசோதனை செய்து, பிறகு வேண்டியவற்றைச் செய்ய வேண்டும். கிரந்தி, வெட்டைச்சூடு இவைகளால் ரத்தப் பெருக்கு உண்டாகியிருந்தால் அதற்குத் தகுந்தபடி சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இந்த நோயினின்று விடுபட்டவர்கள் ருதுகாலம் வருவதற்கு இரண்டொரு நாட்களுக்கு முன்பே அதிக வேலை, அலைச்சல், மலச்சிக்கல், முதலிய கோளாறுகள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அத்தியாயம் 14

ரகசிய நோய்கள்

பீஜ மூலச் சுரைகளைச் சுற்றி வளைத்துக் கருப்பையின் இரு மேல் மூலைகளின் வழியாகச் செல்லும் பீஜ மூலக்குழாய்கள் உள. அவை வயிற்றுனுள் பிரவேசிக்கின்றன. அவற்றின் மூலம் கருப்பையினுள் ஏற்படும் விஷம் முதலியனவும், சில சமயங்களில் நேர்மாறாகக் கருமூலமும் வயிற்றுக்குள் சென்று அங்கே கரு வளரவும் இடம் ஏற்படும்.

கருப்பையானது பெரும்பாலும் சதையால் ஆனது. கனத்த ரத்த நாடிக் குழாய்களையும், மெல்லிய சுவர்களாலான சிறை அறைகளையும் கொண்டது. கருப்பையின் நாளத்தில் தசைநார்கள் அதிகம். நாலுபுறமும் கனத்த உறுதியான விசிகளாலும் தசைநார்களாலும் தாங்கப் பெற்றது. பெரும் பாலும் உப உணர்ச்சி நரம்புகளின் ஆதிக்கம் பெற்றது. நிண நீர்க்கிரமத்துடன் நெருங்கிப் பிணைக்கப்பட்டது. நீர்த்தாரை, சிறுநீர்ப் பிரித்தி, மலப்பாதை இவற்றுடன் கருப்பைக்கு நெருங்கிய தொடர்பு உண்டு. இவை எளிதில் ஒன்றையொன்று பாதிக்கும் வகையில் இருக்கின்றன; ஆகையால் ஒவ்வொரு வருக்கும், விசேஷமாகக் கர்ப்பிணிகளுக்கு, நாள்தோறும் மல ஜலக் கழிவுகள் ஒழுங்காக இருக்க வேண்டும். இது மிகவும் அவசியமானது.

அரிப்பு (Prurites - Itching)

பிறப்புறுப்புக்களிருந்து நோய் காரணமாகக் கசியும் ஊனீர், கருப்பையைத் தாங்குவதற்காகப் பொருத்தப்படும் 'பெஸ்ஸரி' முதலிய தாங்கல்களின் உறுத்தலினுல் கசியும் ஊனீர், ஆகியவற்ருல் அரிப்பு ஏற்படலாம். அடிக்கடி கார மருந்து களைக்கொண்டு ஜனனப் பாதையைக் கழுவுவது இயற்கைப் பாதுகாப்பாகிய பாலகக்காடியின் தன்மையைப் போக்கிவிடு கிறது. தீட்டுத்துணியை அடிக்கடி மாற்ருமல் இருப்பதனுலும், அழுக்குத் துணியை உபயோகிப்பதனுலும், இறுக்கிக் கட்டுவ தாலும், அழுக்குத் தண்ணீரால் கழுவுவதாலுங்கூட அரிப்பு ஏற்படும். இவைகளே அன்றி வேர்வை, பேன், நாக்குப் பூச்சிகள், மேகவெட்டை, ரணங்கள் முதலியனவும் அரிப்பை உண்டாக்குகின்றன. நோய் காரணமாக ஏற்படும் அரிப்பு, நீரிழிவு, நீர்க்கடுப்பு, உள்நீர்ச் சுரப்பிகளில் குறைவு (பீஜமூலச் சுரைக் குறைவு, தைராய்டு குறைவு), ஏ, பி, சி வைட்டமின் களின் குறைவு முதலியவற்ருல் ஏற்படும் வீக்கங்களினுலும், வேறு காரணங்களாலும் அரிப்பு உண்டாகும். அமுக்கத்தினுல் ஏற்படும் கசிவின் மூலமும், மருந்துச் சோப்புக்களினுலும் உறுத்தல் ஏற்பட்டு அரிப்பு ஏற்படலாம். கடைசியில் கூறப்

பட்ட மூன்றுவித அரிப்புகளிலும் எரிச்சல், கடும் அரிப்பு, வலி ஆகிய மூன்றும் ஏக காலத்தில் ஆரம்பித்து மிகவும் வேதனையை உண்டாக்குகின்றன.

வீக்கம் ஏற்பட்டிருந்தால் அப்பகுதியில் மயிரை நீக்கி, சோடாவும் போரிக் தூளும் கலந்த வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். லெட் லோஷன் (Lead Lotion) அல்லது பேதி உப்பு, சாப்பிடும் உப்பு இவைகளின் செறிவுநீரில் நனைத்த ஈரக்கட்டுக்கள், பொட்டாஸியம் பர்மாங்கனேட் லோஷன், கொதித்த தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது மீன் எண்ணெயில் கலந்த சல்பனமைட் தூள் இவற்றையும் போடலாம்.

அதி ஊதாச் சுடர்கள் அப்பாகத்தின் மேல் வீசச் செய்து அரிப்பை அடக்கலாம். நீர், மலம் முதலியவற்றின் குறைவுகளைச் சரிப்படுத்துவது முதல் கடமையாகும்.

சீழ் வடிதல்

கன்னிகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் மர்மஸ்தானத்தில் சீழ் வடிதல் (Vulvo Vaginitis): காரச் சோப்பையும் பவுடரையும் உபயோகிப்பதாலும், பேன், சொறி சிரங்கு, நீர்க்கடுப்பு, மலச்சிக்கல், நாக்குப்பூச்சி இவற்றாலும், வெட்டை நோய்க் கிருமிகள் தொற்றிக்கொண்ட துணியையோ அழுக்குத் துணியையோ உடுத்துவதாலும் அழுக்குநீர் முதலியவைகளால் கழுவுவதாலும் கைகளைக்கொண்டு தேய்ப்பதாலும் வேர்வைத் தேக்கத்தாலும் புண்ணுகி வீக்கம் கண்டு அரிப்பு உண்டாகும். பின்னர் அதிலிருந்து சீழ் வடியும். பொட்டாஸியம் பர்மாங்கனேட் லோஷன் கொண்டு கழுவி சல்பனமைட் தூள் கலந்த மீன் எண்ணெய் போடலாம். மலஜலம் தாராளமாக வெளியேற வைப்பது மிக அவசியமாகும்.

அடிவயிற்றில் வலி (Intermittent Pains)

எனிமாக் கொடுத்து மலக்குடலைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து நீர்த்த ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். படுக்கையிலேயே இருக்க வேண்டும். சிறந்த மருத்துவரின் உதவியை நாட வேண்டும்.

இடுப்பு வலி (Back - ache)

பல காரணங்களால் இது ஏற்படலாம். கால முறைப்படி மாதவிடாய் ஏற்படாவிட்டாலும், தேக அலுப்பு இருந்தாலும் ஏற்படும். மேலும் மெலிந்த தேகம் உடையவர்களுக்குப் போதுமான சதை இல்லாதிருந்தால் இடுப்பில் வலி ஏற்படக்கூடும். பருத்த உடலுடையவர்களுக்குச் சதையின் கனத்தாலும் இடுப்பு வலி ஏற்படும். சூலக்கட்டு வியாதி (Rheumatism), நீர்க்காய்களின் (Kidneys) அழற்சி, வயிற்று வலி, வீக்கம், கருப்பை பிசகி இருத்தல், கட்டிகள் இவற்றாலும் இடுப்பு வலி ஏற்படும்.

சந்தான விருத்திக் குறைவு (Sterility)

இது பல காரணங்களால் ஏற்படுகிறது. இது ஏற்படுவது பெண்களினால் மட்டும் அல்ல. பெரும்பாலும் மலட்டுத் தன்மைக்கு ஆடவர்களே காரணமாவர். சிகிச்சைக்கு முன் ஆண் பெண் இருவரையும் சோதிப்பது அவசியம்.

வைட்டமின் குறைவு, உள்நீர்ச் சுரப்பிகளின் குறைவு, மேகநீர், வெட்டை நோய் முதலியவற்றால் கரு உற்பத்தியும், ரேதாணுக்கள் உற்பத்தியும் பாதிக்கப்படுதல், கருமூலங்களும் ரேதாணுக்களும் செல்லும் பாதை அடைபட்டிருப்பது முதலிய காரணங்களால் மலட்டுத் தன்மை ஏற்படுகிறது.

அடி தள்ளுதல் (Prolapsed uterus)

இந்த நோய்க்குச் சிறந்த மருத்துவரிடம் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். அப்படியே விட்டுவிட்டால் ரணம் கண்டு துர்நாற்றத்துடன் அழுகிப்போகலாம்.

அரைக்கட்டி

உடலின் மற்றப் பாகத்தில் ஏற்படும் கட்டிகளைக் கவனிப்பதுபோலவே இதனையும் கவனித்துச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். கழலை சிறிதாக இருந்தால் விட்டுவிடலாம்.

அரைப்புண் (Ulcers, Granuloma): யானைக்காலாலும், நிணநீர் வியாதியாலும் உண்டாகலாம். ஊசி மருந்து, புண்ணில் தகுந்த மருந்திட்டுக் கட்டுதல் முதலியவை சிகிச்சை முறைகளாகும். இந்த நோய் மேகநீர், வெட்டை முதலிய நோய்களாலும் ஏற்படும். அந்த அந்த வியாதிகளுக்கு ஏற்றபடி புண்களும் உண்டாகும்.

மூத்திர மல உறுப்புத் தள்ளுதல்
(Cystocele Rectocele - Relaxed vaginal walls)

சில சமயங்களில், கருவுயிர்க்குங் காலத்தில் சிறுநீர்ப் பையின் அடிப்பாகமானது பல காரணங்களால் தளர்ச்சி அடைந்து யோனியின் பெரிய உதடுகளுக்கு வெளியேயும் காணப்படலாம். அது போலவே யோனியின் வெளிப்புற உதடுகளும் பிளந்தாற் போலத் திறந்து யோனியின் அடிப்பாகமும் அபான மலக்குடலும் யோனியின் அடிப்பாகத்தை முட்டிக் கொண்டு வெளியே தள்ளலாம். இவைகளின் இழுப்பினால் கருப்பையும் அதன் கூட்டு உறுப்புகளும் வெளியே வரக்கூடும்.

வெளியே தள்ளப்பட்டிருந்தால் நடை முதலிய அசைவுகளினாலும் துணிகளின் உறுத்தலினாலும் கரு நாளக்குழாய் தேய்பட்டு ரணம் ஏற்படும். ரணத்தை உடனே கவனித்துச் சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் நாளடைவில் பற்பல அழுக்குகளின் உறுத்தலினால் அது விஷரணம் ஆகிவிடும்.

இதற்கு ரப்பரினுலாகிய வளையங்கள், கவ்விகள் (Pessaries) முதலியவற்றினுல் தாற்காலிகமான பரிகாரங்கள் செய்து கொள்வதைவிடத் தேர்ந்த மருத்துவரிடம் ரண சிகிச்சை செய்துகொள்வதே மேலானது.

வெட்டை வலி, அடிவயிற்று வலி

இந்த நோயின் அடையாளங்கள் வயிற்றை இழுத்துப் பிடித்து வெட்டுதல், கைகால்கள் முறுக்கி வலித்தல், நீர் சூடாக இறங்குதல் முதலியன. பெரும்பாலும் மலச்சிக்கலாலும் வேண்டிய அளவு நீரை உட்கொள்ளாததாலும் இந்த நோய் ஏற்படும். பேதிக்கு மருந்து உட்கொண்டு குடல்களைத் துப்புரவு செய்தலும் வேண்டிய அளவு நீரைத் தாராளமாக உட்கொள்வதும் இந்த நோயை நீக்கும் வழிகளாகும்.

வெள்ளை, மேகவெட்டை, வெட்டைச் சூடு
(Gonorrhoea, Gleet)

நோயுற்றவர்களுடன் புணர்ச்சியால் உண்டாகும் தொற்றுநோய் அணுக்களால் இது உண்டாகிறது; சில சமயங்களில் இந்த நோயுள்ளவர்கள் கட்டும் துணி முதலியவைகளிலிருந்தும் தொற்றிக்கொள்ளலாம். பிரசவ காலத்தில் தாய்க்கு இந்த நோய் இருந்தால் பிறக்கும் குழந்தைக்கும், முக்கியமாகக் கண்களில் தொற்று ஏற்படலாம். இது மிக்க உபத்திரவத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய நோய். புணர்ச்சி ஏற்பட்டு, ஐந்தாறு நாட்களுக்குள் நோய் தோன்றும், பிறப்பு உறுப்புக்கள் வீங்கி, வேக்காடு உண்டாகும். சுரந்திருக்கும் இடங்களிலிருந்து முதலில் ஊனீர் வடியும். இரண்டு அல்லது மூன்று நாளைக்குள் மஞ்சளானதும், மஞ்சளும் வெள்ளையும் கலந்ததுமான சளி போன்ற சீழ் வெளிப்படும். மூத்திரம் இறங்கும்போது பொறுக்க முடியாத குத்துவலியும் எரிச்சலும் உண்டாகும். இடை இடுக்கு, துடை, விருஷணம் இவைகளில் வலி உண்டாகும். ஆண்குறி கனத்து வீங்கித் தொடமுடியாத வலியோடு இருக்கும். இந்தத் தீவிரமான அழற்சி மூன்று வாரம் இருக்கும்.

வெட்டைச்சூடு என்ற நோய் கொஞ்சத்தில் குணமாவதில்லை. இந்த நோயால் மரணம் ஏற்படாது. ஆனுல் இது காரணமாக உண்டாகும் பற்பல நோய்களால் மரணம் உண்டாகலாம். ஒரு தரம் தொற்று ஏற்பட்டுவிட்டால், பல வருஷங்களுக்கு உடலில் மறைந்துகொண்டே இருந்து இது பல வித நோய்களை உண்டாக்கும். முற்றும் குணமாகி விட்டது போல இருந்து சில வருஷங்கள் கழிந்த பிறகுகூட இதனுடைய விஷம் வேறு நோய்களுக்கு மூலகாரணமாகக் காணப்படும். தீவிரமாக இருக்கும் அழற்சி மாறி, நாளடைவில் மூத்திரக்காய்க்கு நோயணுக்கள் சென்று அங்கே பல நாட்கள் தங்கிவிடும். அதுபோலவே பெண்களுக்கும் கருப்பையின் வாய்க்குச் சென்று தங்கி, அங்கிருந்து அண்டகோசத்துக்கும் கருப்பைக்கும் இடையே உள்ள குழாயில் போய் வெகு காலம்

அங்கே வசிக்கும். இரு பாலர்களுக்கும் சிறுநீர் தங்கும் பையில் அழற்சி உண்டாகலாம். இந்த நோய் இருந்தால் பெண்மக்கள் அநேகர் கருத்தரிக்க மாட்டார்கள். நோய்க் கிருமி உடலிலும் பரவி, மூட்டுக்களில் சென்று கீல்வாயுவை உண்டாக்கும். இருதயத்திலும் இது அழற்சியை உண்டாக்கும். இந்த வியாதி வேரோடு எடுபடாமல் சிலர் வியாதியஸ்தராகவே ஆகிவிடுகிறார்கள்.

மருத்துவம்: நீர் எரிச்சலை முதலில் அடக்க வேண்டும். அதற்காக மூத்திரம் புளிப்பில்லாமல் செய்ய வேண்டும். சோடா உப்பைத் தண்ணீரில் கலந்து குடிக்க வேண்டும். பார்லி அரிசித் தண்ணீர், நீராகாரம், இஸப்கோல் விதைத் (ஸப்ஜா), தண்ணீர் வில்வப்பழ சர்பத் இவை போன்றவற்றை மிகுதியாகக் குடிக்க வேண்டும். இதனால் மூத்திரம் அதிகமாக உண்டாகும்; அடிக்கடி இறங்குவதனால் நீர்த்தாரையை அடிக்கடி சுத்தப்படுத்தும். சந்தன எண்ணெய் (Sandalwood oil) ஐந்து சொட்டைச் சர்க்கரையுடன் கலந்து உணவுக்குப் பிறகு ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுக்கலாம். முதல் இரண்டு வாரங்கள் படுக்கையில் இருப்பது நல்லது. அதிக தூரம் நடக்கக் கூடாது. இரண்டு வாரத்துக்குப் பிறகுகூட இந்த நோய் இருக்குமானால் நீர்த்தாரையில் பீச்சாங்குழலால் மருந்துத் தண்ணீரை ஏற்றிக் கழுவ வேண்டும். புரோடார்கல் (Protargol) அல்லது பொட்டாசியம் பர்மாங்கனேட் (Potassium permanganate) இவைகளை நானூற்றுக்கு ஒரு பங்காகக் ($\frac{1}{4}$ oz.) கலந்து லோஷன் செய்து உபயோகிக்க வேண்டும். நீர்த்தாரையிலுள்ள புண் காய்ந்து ஆறின பிறகு தழும்பு உண்டாகி நீர்த்தாரை சுருங்கி, நீர் வெளிவரும்போது தடை உண்டாகும். தற்பொழுது புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கும் நச்சுக்கொல்லி ஸல்பனமைட் (Sulphanamide) வகை மாத்திரைகள் நல்ல குணத்தைத் தருகின்றன. நோய் கண்டவுடன் ஒரு வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை சாப்பிடவேண்டும். இந்த மருந்தைச் சாப்பிடும்போது மயக்கம், வாந்தி ஏதாவது ஏற்படுமானால் முப்பது நெல்லெடை சோடா உப்பைத் (Sodium bicarbonate) தண்ணீரில் கலந்து மணிக்கு ஒரு முறையாக ஆறுமணி நேரம் தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். இந்த மருந்தைத் தொடர்ந்து ஐந்து நாட்களுக்குமேல் சாப்பிடக் கூடாது. இதைச் சாப்பிடும்போது வேறு மருந்துகள் சாப்பிடக் கூடாது. வைத்தியரின் உதவியைக்கொண்டு பெனிசிலின் முதலிய தகுந்த ஊசி மருந்து போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

கிரந்தி - பறங்கிப்புண் (Syphilis)

ஸ்பைரோகீடா பாலிடா (Spirochaeta Pallida) என்னும் கிருமியினால் உண்டாகும் தொற்றுநோய் இது. தோலில் உள்ள வெடிப்பு அல்லது புண் மூலமாக இது ரத்தத்தில் சேர்ந்துவிடுகிறது. பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தாயின் கருப்பை மூலமாகத் தொற்று ஏற்படும். நோயுற்ற ஆண் பெண் புணர்ச்சியால் ஒருவருக்கொருவர் நோயின் தொற்று உண்டாகிறது. புணர்ச்சி

இல்லாமலுங்கூடத் தொற்று ஏற்படலாம். கிரந்திப்புண்களைத் தொடுவதாலும், கழுவிச் சிகிச்சை செய்யும்பொழுது மருத்துவர் கைகளில் தோல் வெகு சிறிதளவேனும் காயப்படுவதாலும் அதன் மூலமாக நோய் தொற்றும். ஆனால் இப்படித் தொற்று உண்டாவது வெகு குறைவு. முக்கியமாகப் புணர்ச்சிக் காலத்தில் இருவரில் ஒருவருக்குக் கிரந்திப்புண் உறுப்புக்களில் இருந்தால் அதன் மூலந்தான் வெகுவாக இந்த நோய் தொற்றுகிறது. தொற்று நோய் வருவதற்குக் கிரந்திப்புண் இருக்கவேண்டும் என்கிற அவசியம் இல்லை. மனிதனுடைய ஓஜஸில் (Seminal fluid) இந்தக் கிருமி இருந்தாலே நோய் கண்டு - குணப்படாதவர்களிடம் - ஐந்து வருஷம் வரையில்கூட இந்தத் தொற்று இருக்கும். இரண்டு வருஷத்துக்கு மேல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தொற்றும் சக்தி குறைந்து, ஐந்து வருஷத்துக்கு அப்பால் முற்றும் இல்லாமலே போய்விடும்.

தொற்று ஏற்பட்டாலும், குறிகள் வெளியில் காண்பதற்கு மூன்று முதல் ஐந்து வாரம்வரையில் ஆகும். எந்த இடத்தில் தொற்று ஏற்பட்டதோ அந்த இடம் சற்றுச் சிவக்கும். பிறகு அதன் மத்தியில் புண்ணாகிச் சுற்றிலும் உள்ள தோல் கனத்துவிடும். இதனின்று ஊனீர் வடியும். இந்தப் புண்களைச் சுரண்டி, பூதக் கண்ணாடியில் வைத்து, தெரிந்தவர்களைப் பரீக்ஷிக்கும்படி செய்தால் இந்த நோய்க் கிருமிகள் காணப்படும். இந்தப் புண்ணில் அதிக வலி இருக்காது. சமீபத்திலுள்ள நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் பருத்திருக்கும். அதிலும் வலி இராது. ஆனால் அவை கல்போலக் கனமாக இருக்கும். இதில் சீழ் பிடிக்காது. இதுதான் இந்த நோயின் முதற்படி.

இந்தப் புண் வந்த ஆறு வாரத்துக்குப் பிறகு உடலில் அம்மை போன்ற ஒரு தடிப்பு உண்டாகும். ரத்தத்தில் இந்தக் கிருமியின் விஷம் பரவிவிட்டதற்கு இது அடையாளம்; காய்ச்சல் முதலிய ஒன்றும் இராது. உடலில் விலாப்புறங்களிலும் கைகால்களின் வெளிப்புறங்களிலும் கறுத்த சிவப்பு நிறமுள்ள புள்ளிகள் சில காணும். பிறகு இவை மற்ற இடங்களுக்கும் சில நாட்களில் பரவும்; பிறகு மறைந்துவிடும். சில வாரங்கள் கழித்து மறுபடியும் உடம்பில் தடிப்புகள் உண்டாகும். இவை முன்பு வந்ததைவிடக் கனமாகவும், தொட்டுப் பார்த்தால் சிறு கற்கள்போல் உறுதியாகவும் இருக்கும். நிறம் மந்தமான சிவப்பாக இருக்கும். நாளாக ஆக இந்தக் கட்டிகள் மிருதுவாகிப் புண்ணாகிவிடும். புண் காய்ந்ததுபோல் பொருக்குகளால் மூடியிருக்கும். இந்தப் பறங்கிப் புண் உண்டாவதற்கு முன்பு கட்டிகள் உடலின் இரு புறத்திலும் ஒரே மாதிரியாகக் காணப்படும்: செம்பின் நிறமாக இருக்கும். அரிப்பு இருக்காது. இந்த இடங்களில் மயிர் உதிர்ந்து போகும். இந்தச் சமயத்தில் சிறிது காங்கையும் உடல் வலியும் இருக்கும்; ரத்த சோகையும் லேசாக இருக்கும். இது இரண்டாவது படி. உடலில் எப்பொழுதும் வேர்வையுடன் கூடியவையான அக்குள், துடை இடுக்கு, மலத்துவாரம் இந்த இடங்களில் தோல் சற்றுத் தடித்து, வெண்மையாகி ஊனீருடன் காணப்படும். இரண்டாவது படியின் குறிகளில் இதுவும் ஒன்று.

சுமார் ஆறு மாதத்துக்குப் பிறகு, நரம்பு, மூளை உறை, மூளை, முதுகந்தண்டு இவைகளுக்கும் இந்த நோய் பரவும். மேலே தோலில் தோன்றிய கட்டிகள் போலத் தோலுக்கு அடியிலும் தசைகளிலுங்கூடப் பெரும் கட்டிகள் தோன்றும். இவைகளில் வலி அதிகம் இல்லாவிட்டாலும் பழுத்து உடைந்து சீழ் வெளியாகும். தோலைக் குடைந்தது போன்ற ஆழமான புண்ணாகி, அடியில் வெண்மையான ஜவ்வு மூடி இருக்கும். தோலிலும் மற்றத் தசைகளிலும் கட்டிகள் உண்டானது போலவே எலும்புகளிலும் கட்டிகள் உண்டாகி, எலும்பு கனத்துப் பிறகு சீழ் பிடித்து உறைந்து எலும்புகள் குழியாகிப் புண் காயாமல் துர்நாற்றத்துடன் இருக்கும். இம்மாதிரியான புண்கள் கால் எலும்புகளிலும், மார்பு, முகம், மூக்கு எலும்புகளிலும் உண்டாகி, எலும்புகளும் கரைந்துவிடும். மூக்கு சப்பட்டையாகி மூக்குக்கும் வாய்க்கும் துவாரம் விழுந்து, பேசும் குரலிலும் மாறுதல் உண்டாகும். இம்மாதிரியான கட்டிகள் விருஷணத்திலும் வாயிலும் தொண்டையிலும் நாக்கிலுங் கூட உண்டாகும்.

மூளை உறையில் உண்டாகும் கட்டிகள், முதுகந்தண்டில் உண்டாகும் கட்டிகள் இவைகளால் கைகால்கள் சோர்வுற்றுச் சுரணையற்றுத் திமிர்வாதம் போன்ற பல நோய்களை உண்டாக்கும். ஓயாத தலைவலி உண்டாகும். இருதயத்தின் தசைகளிலும், இருதய உறையிலும் அழற்சியும் பலவீனமும் உண்டாகும். ரத்தம் பாயும் குழாய்கள் விறைத்து ரத்த அழுத்த்தை அதிகப்படுத்தும். இவைகளெல்லாம் இந்த நோயின் மூன்றுவது படி. இந்த நிலைமை வந்துவிட்டால், இது காரணமாக உண்டாகும் நோய்களுக்கு அளவே இல்லை. வாழ்க்கையே பெரு நரகம் ஆகிவிடும். இந்த நோயாளிகளின் சந்ததிகளும் இரண்டு தலைமுறை வரையிலாவது கர்ப்பத்திலிருந்தே இந்த நோயைப் பெற்று வாழ்நாட்களைத் துன்பக்கடலில் கழிக்க வேண்டி வரும்.

மருத்துவம்: இதற்கு ஒப்பற்ற மூன்று மருந்துகள் இருக்கின்றன. (1) பாதரஸம் (Mercury), (2) வெள்ளைப் பாஷாணம் (Arsenic), (3) பிஸ்மத் (Bismuth), இவற்றை விகிருதி (Metallic) வஸ்துக்களாகத்தான் கொடுக்க வேண்டும். இந்த மருந்துகளில் ஏதாவது ஒன்று ரத்தத்தில் கலந்தாலும் இந்த நோய்க்கு உரிய கிருமிகள் இறந்துவிடும். ஆனல் இவை ரத்தத்தில் தேவையான அளவு சேர வேண்டுமானல் அதிக நாட்கள் இவைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு சீக்கிரமாக மருத்துவம் ஆரம்பிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு குணம் உண்டாகும். தசைகளும் எலும்புகளும் அழிந்து போனவை போனவைகளே. இவைகளைத் திருப்பி அமைக்க முடியாது. வெள்ளைப் பாஷாணத்திலிருந்து தயாரிக்கும் விகிருதி வஸ்துக்கள் (Arsenic compounds) தற்சமயம் பலவிதப் பெயர்களுடன் மருந்துக்கடைகளில் (மேல்நாட்டு முறையை ஒட்டி) கிடைக்கும். ஆனல் கிராமத்தில் இருக்கும் ஏழைகளுக்கு அவைகளை வாங்கி உபயோகிக்கக் கூடிய சக்தி இல்லை. பூர்விக முறையான ரச வைத்திய முறைகளில், நவீன வழியில் தயா

ரித்துள்ள மருந்துகளையே அவர்கள் உபயோகிக்க வேண்டும். வெள்ளைப் பாஷாணத்தில் தயாரித்த விகிருதி வஸ்துக்கள்: (1) **சால்வர்ஸான்** (Salvarsan), (2) **நியோ சால்வர்ஸான்** (Neo-salvarsan), (3) **சல்பார்ஸனல்** (Sulfarsenol) இவைகளைப் பத்து கன சென்டீமீட்டர் (Ten cubic centimetre) கொதிக்கும் தண்ணீரில் கலந்து வடிகுழாய்களின் மூலம் ரத்தத்தில் கலந்து போகும்படி ஊசிகளினுல் செலுத்த வேண்டும். ரஸம் கலந்த மருந்துகளைக் காட்டிலும் பிஸ்மத் அதிக குணம் தருவதாக இப்பொழுது நினைக்கிறார்கள். ரஸம் கலந்த களிம்புகளைப் பறங்கிப் புண்களுக்குப் போடவேண்டும். புண்ணில் இருக்கும் கிருமிகளை இது கொன்றுவிடும். புண் மூலமாகக் கொஞ்சம் ரஸம் ரத்தத்திலும் சேரும். ஆனல் நோய் தீர்வதற்கு இதன் மூலம் சேரும் ரஸம் போதாது. ரஸம் கலந்த விகிருதி வஸ்துக்களைத் தோலில் தேய்த்தால் அது ரத்தத்தில் சேரும். தசைகளில் மருந்தை ஊசியின் மூலம் செலுத்தியும் வடிகுழாய்கள் மூலம் ரத்தத்தில் சேரும்படியாகச் செய்யலாம். தற்காலத்தில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ள பெனிசிலின் என்னும் ஊசி மருந்து இந்த வியாதியின் கடுமையைக் குறைக்க வல்லது.

களிம்பு: கலோமெல் (ரசபஸ்மம்) 33 பங்கு; சுத்தப்படுத்திய பன்றிக்கொழுப்பு - வாஸ்லேன் (Vaseline) - 67 பங்கு இரண்டையும் நன்ருகக் கலந்து மெழுகுபோலச் செய்து மேலே தடவ வேண்டும். பறங்கிப்புண் எல்லாவற்றுக்கும் இந்த மெழுகை உபயோகிக்கலாம். இதையே உடம்பில் தேய்ப்பதற்கும் வைத்துக்கொள்ளலாம். இரண்டு டிராம் எடையுள்ள மெழுகை எடுத்து இருபது நிமிஷம்வரையில் நோயாளியின் துடை, மார்பு, விலா, கால்தசை, முதுகு இவைகளில் வைத்துத் தேய்க்கவேண்டும். ஒவ்வொரு நாளைக்கு ஒவ்வோர் இடத்தில் தேய்க்கவேண்டும். இந்த மருத்துவ முறையை ஆறு மாத காலம் கையாள வேண்டும். பல்லின் அடிப்பாகத்தில் ஈறுகளின் ஓரத்தில் பச்சை நிறமான கோடுகள் காணப்பட்டாலும் ஈறுகள் மிருதுவாகிப் புண்ணுகிவிட்டாலும், வாயில் உமிழ்நீர் அதிகரித்துத் துர்நாற்றம் உண்டாஞலும், ரஸ மருத்துவத்தை நிறுத்திவிட வேண்டும். நிறுத்தியவுடன் இந்த வேக்காடு அடங்கிவிடும். மறுபடியும் இதே மருத்துவத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஆனல் அளவைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தசைகளில் ஊசி மூலம் குத்துவதற்கு (Intramuscular injection) மெர்க்குரி பின் அயோடைட் (Mercury bin Iodide) நூற்றுக்கு ஒன்று வீதம் செய்து, அதில் ஒரு சி.சி.(பதினேழு சொட்டு) எடுத்து நீண்ட ஊசியுள்ள பீச்சாங்குழலில் ஏற்றி, தசைக்குள் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாளாக முப்பது தடவை குத்தவேண்டும். கலோமெலே (ரஸபஸ்மம்) $\frac{1}{2}$ அல்லது $\frac{3}{4}$ க்ரெயின் இருபது சொட்டுப் பாதாம் எண்ணெயில் (Almond oil) குழைத்தும் ஊசியைக் கொண்டு தசைக்ளில் குத்தலாம். ஹைடிரார்ஜரி கம் கிரியேட்டா (Hydrargyri cum creata) அரை நெல்லெடை எடுத்து அதோடு கால் நெல்லெடை அபினேயும் கலந்து மாத்திரையாக உருட்டி, தினசரி ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரை வீதம் வயசுக்குத் தகுந்தபடி கொடுக்க வேண்டும். இது வாய்வழியாகக் கொடுக்

கும் முறை. வாய்வழியாக மருந்து கொடுக்கும்போது பல்லி லும், ஈறிலும், கறுத்த பச்சைக் கோடுகளும் நாக்கிலும் வாயி லும் புண்ணும் உண்டானால் மருந்தை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

ரஸத்தைக் காட்டிலும் பிஸ்மத் சீக்கிரம் வேலை செய்யும். ரஸத்தைக் காட்டிலும் இதைத் தாங்கிக்கொள்ளக் கூடிய சக்தி உடலுக்கு உண்டு. என்றாலும் நீல நிறமுள்ள கோடுகள் பல்லுக் கும் ஈறுக்கும் இடையில் காணப்பட்டால் பிஸ்மத்தையும் நிறுத்தி விட வேண்டும். கண்ணாடிக் குழாயில் விற்கும் பிஸ்மத் எண் ணெயை வாங்கி அதில் இருக்கும் $1\frac{1}{2}$ நெல்லெடையுள்ள பிஸ் மத்தை வாரத்துக்கு இரண்டு முறை தசைகளில் செலுத்தவேண் டும். சராசரி வாரத்துக்கு மூன்று நெல்லெடைக்குக் குறையாத பிஸ்மத் உடலில் சேரவேண்டும். இம்மாதிரி இருபது ஊசிகள் பத்து வாரங்களில் செலுத்த வேண்டும்.

அயோதினத்தை (Iodides) இந்த நோயில் இரண்டாவது மூன்றாவது படிகளில் உபயோகிக்கவேண்டும். பொட்டாஸியம் அயோடைடை 5 முதல் 30 நெல்லெடை வரையில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை விகிதம் ஆறு மாதம்வரையில் கொடுக்கவேண் டும். சிலருக்குப் பொட்டாசியம் அயோடைட் உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்வதில்லை. அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு ஊதாயகக் கரையத்தை ஊசிமூலம் வடிகுழாய்களில் கொடுக்கவேண்டும்.

படிப்படியாகச் செய்ய வேண்டிய வைத்திய முறை: (1) புண் களுக்கு ரஸமெழுகு, (2) தசைகளில் ஊசிமூலம் பெனிசிலின் அல்லது பிஸ்மத், (3) வடிகுழாய்களில் ஊதாயகக் கரையம் - வாரம் இரு முறை. ரஸம் உட்கொள்ள முடியாமல் விஷக்குறி கள் கண்டால் ஒரு டிராம் பொட்டாசியம் குளோரேட்டை (Potassium Chlorate) ஒரு பைன்ட் தண்ணீரில் கலந்து வாயை அடிக்கடி கொப்பளிக்கவேண்டும். ஈறுகளைத் தினம் இரண்டு முறை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து தைமால் மருந்துத் தண்ணீரை விட்டுக் கழுவவேண்டும். நல்ல சத்துள்ள உணவு: பால், முட்டை, தயிர், நல்ல காய்கறி, பழரசம் இவைகளை உணவாகக் கொடுக்கவேண்டும்.

மருந்து முறை: வெள்ளைப் பாஷாண மருந்துகள் - 1910 -ஆம் வருஷம் முதல் சால்வர்ஸான் என்பதையும் மற்றும் பல பெய ருள்ள அதே மருந்துகளையும் ஊசி மூலம் தசைக்குள்ளும், வடி குழாய்களிலும் கொடுப்பது, பாதரஸத்தைச் சீமைச் சுண்ணாம் புத் தூளுடன் தேய்த்து அரை நெல்லெடை அடங்கிய மாத்திரையாகச் செய்து $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை அபினோடு கொடுப்பது. கலோமெல் (ரஸபஸ்மம்) களிம்பை அரை நெல்லெடை வரை யில் கொழுப்புடன் கலந்து கொதிக்கவைத்துப் புண் முதலியவை களுக்கு உபயோகப்படுத்துவது, மெர்க்குரி பின் அயோடைடை நூற்றுக்கு ஒன்று வீதம் (1% Bin Iodide of mercury) எண்ணெ யில் கரைத்துத் தசைகளுக்கு நடுவில் குத்துவது, பிஸ்மத் ஸாலி ஸிலேட் $1\frac{1}{2}$ நெல்லெடையை எண்ணெயில் கரைத்துத் தசைகளுக் குள் குத்துவது, ஊதாயகக் கரையம் 17 சொட்டை ஊசி மூலம் குத்துவது, பொட்டாசியம் அயோடைடை 5 முதல் 30 நெல்

லெடை வரையில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை கொடுப்பது இவைகள் வழங்கி வருகின்றன.

குறுகிய யோனி (Krasis Vulva)

ஜனனப் பாதை வரவரக் குறுகிவந்து தீட்டு நின்ற பருவத்தில் யோனியின் உள்பாகம் குறுகிக்கொண்டே போகும். தீட்டு நிற்கும் பருவத்துக்கு முன்பு, தைராய்டு, பிட்யூட்டரி, பீஜ மூலச்சுளை, (Ovary) இவற்றின் சுரப்பு நீர்களின் காரணமாக யோனி அகாலமாகச் சுருங்கிவிடலாம்.

சதை வளர்ச்சி: நீர்த்தாரையில் சிவந்த சதை வளர்ச்சி (Carbuncle) : சில சமயங்களில் சிறு கழலைகள் அடைத்திருக்கலாம். மேகநீர் வெட்டைநோய் போன்ற வியாதிகளில் ரணச் சதை போன்று வளரலாம். அல்லது நீர்த் தாரை அடிதள்ளி உட்புற உறைத்தோல் வெளிப்படலாம். அசுத்தப் பழக்கவழக்கங்கள், நீர் கழிந்தவுடன் நன்ருகச் சுத்தம் செய்யாதிருத்தல், இவைகளாலும் இது நேரும்.

இதில் கடுமையானது சதைவளர்ச்சி (Carbuncle); இதனுல் சொல்லவொண்ணுத வலியும் எரிச்சலும் ஏற்படும். மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெறுவதே நல்லது. பொட்டாசியம் பர்மாங்கனேட் லோஷன் கொண்டு கழுவினுலோ சில்வர் நைட்ரேட் 5 முதல் 10% மருந்து தடவினுலோ கரைந்து குணம் ஏற்படும். எரிச்சல் அதிகமானுல் லெட்லோஷன் ஒத்தடம் கொடுப்பது நலம்.

மறுக்கள் (Warts)

சாதாரண மறுக்களைத் தவிர்த்துப் பலாப்பழத் தோல் போன்ற சதை வளர்ச்சி, முட்கள் போன்றவை இவை பரவலாகவோ ஜனனப் பாதையை அடைக்கும் அளவிலோ உண்டாகலாம். இவை பெரும்பாலும் ஏ வைட்டமின் குறைவாலும் வெட்டை, மேகநீர் முதலியவற்றின் உறுத்தலினுலும் மற்றும் பல அழுக்குகளாலும் உண்டாகலாம். சிற்சில சமயங்களில் கர்ப்பவதிகளுக்கு இதுபோன்ற மறுக்கள் ஏற்படுவது உண்டு. மலஜலம் நாள்தோறும் சரியாகக் கழிதல் வேண்டும். நோய் ஏற்பட்ட இடத்தை, போரிக் அல்லது கான்டிஸ் லோஷனுல் கழுவி, சில்வர் நைட்ரேட் தடவ வேண்டும். மீன் எண்ணெய் அல்லது கிளிசரைனில் சல்பனமைட் தூளைக் குழைத்தும் தடவலாம்.

யானைக் கால் சம்பந்தபட்ட வீக்கம்: கூபக மேட்டிலும், வெளி உதடுகளிலும் தோல் தடித்துப் பெரும்பாலும் கழலைகள் போன்ற தடிப்பான படைகள் படர்ந்திருக்கும். உடலின் மற்றப் பகுதிகளில் இந்த வீக்கம் ஏற்படும்போது குளிர் காய்ச்சல் வருவதைப்போலவே இந்த நோய்க்கும் அடிக்கடி குளிர் காய்ச்சல் வரும்.

இதில் ஏற்படும் அரிப்பைக் கவனியாது விட்டுவிட்டால் குழிப்புண் அல்லது மேகப்படை போன்ற சதை ரணம் (Granuloma) உண்டாகலாம். இந்த நோய்க்குச் சிறந்த மருத்து வரின் உதவியால் சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

எரிச்சல், அரிப்பு இவை நீங்க லெட்லோஷனில் நனைத்த துணியினால் கட்டியும் பேதி உப்பைக் கிளிசரைனில் குழைத்துத் தடவியும் சிகிச்சை செய்யலாம். சிற்சில சமயங்களில் ஊசி மருந்தும் மின்சார சிகிச்சையும் நல்ல பலன் தரும்.

கழலைகள்—மறுக்கள் (tumous, warts)

மர்ம ஸ்தானத்தின் எந்தப் பாகத்திலும் எந்தக் காலத் திலும் இவை உண்டாகலாம். இவற்றில் பல வகைகள் உண்டு. சதைக்கழலை, நீர்க்கழலை, தண்ணீர்ச் சதைக்கட்டி, தசைகள் கலந்த கட்டி, புற்று, ரணக்கட்டிகள் முதலியன.

ஒவ்வொன்று தசைகளோடு ஒட்டியிருக்கும்; ஒவ்வொன்று காம்பின் மூலம் (Pedicle) உடலில் ஒட்டி வளர்ச்சிபெறும். அநேகமாகச் சிறிதாக இருந்தால் தொந்தரவு செய்யாது. பெரி தாக இருந்தால் அழுத்தத்தினாலும் உறுத்தலினாலும் வலியும் ஊனீர்க் கசிவும் உண்டாகும். .கட்டிகள் இருக்கும்போது கருத் தரித்தால் கட்டிகள் விரைவில் பெருகும். சில சமயங்களில் காம்பு திருகிக்கொள்ளக் கூடும். ஆகையால் முன் எச்சரிக்கை யாகக் கழலைகள் சிறிதாக இருக்கையிலேயே மருத்துவரின் ஆலோசனைகளைக் கேட்டு அவற்றின்படி நடக்க வேண்டும்.

சில சமயங்களில் கருப்பையிலுள்ள கழலை கருநாளக் குழாயின் உள்ளாவது நாளக்குழாய்க்கு வெளியிலாவது வளர்ந்துகொண்டு போகும். இவ்வாறு அடக்கத்தில் கட்டிகள் புறப்பட்டால் விட்டு விட்டு அல்லது ஒரே திருகலான வலி கடுமையாக வரலாம். இவற்றினால் முறைதவறிய ரத்தக் கசிவோ ரத்தப்பெருக்கோ நேரிடலாம்.

கழலை - கட்டிகள்

இவையும் பற்பல காரணங்களால் உண்டாகின்றன. இவையும் முன்னர்க் கண்ட கழலை மறுக்கள் போன்றவையே. சில கட்டிகளுக்குக் காம்பு உண்டு. சில சமயங்களில் இந்தக் காம்புகள் திருகிக்கொள்ளும். ஆகையால் இவை தோன்றிய வுடனேயே மருத்துவர் ஆலோசனையைப் பெறுவது சிறந்தது. சில கட்டிகள்-தண்ணீர் அல்லது ஊனீர்க் கட்டிகள்-நீர் அல்லது நீருடன் கூடிய சதை போன்ற பொருள்களால் ஆனவை. இவற்றின் மூலம் ரத்தக்கசிவு அல்லது ரத்த அழுத்தம் உண்டாகி ரத்தம் பெருகும்; தேங்கிய ரத்தக் கட்டால் துர் நாற்றம் கொண்ட கசிவு உண்டாகும்.

நாளடைவில் ரத்தம் சுண்டிப்போகும்; அல்லது ரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டுத் துர்நாற்றம் கொண்ட ஊனீர்க்கசிவு அல்லது

சீழ்க்கசிவு உண்டாகும். உடலின் பல உறுப்புக்களுக்கும் போக வேண்டிய ரத்தத்தைக் கழலைகள் எடுத்துக்கொள்வதால் ரத்த ஓட்டம் குறைவுபட்டு, கட்டிகளில் தங்கும் கழிவு, விஷங்களுடன் கலந்து பல கொடிய நோய்கள் உண்டாகக்கூடும். இவ்வாறு ஏற்படக்கூடிய நோய்களில் கொடியது புற்று நோய். விஷத்தின் கடுமையைப் பொறுத்தும், தேகக் கூற்றைப் பொறுத்தும் விரைவாகவோ தாமதித்தோ யோனி அறையில் உண்டாகும் காடி அமில விகிதத்தை அவ்விஷம் மாற்றிப் புற்று நோய் அணுக்கள் அங்கே இருந்தால் அவை வளர வசதி அளிக்கும்.

புற்று நோய் (Cancer)

இந்த நோய் பல நோய்களின் கலப்பு ஆகும். பல உருவம் கொண்டது. உடலின் எந்தப் பகுதியிலும் இந்த நோய் வரக் கூடும். இந்தக் கொடிய நோய்க்குத் தனிப்பட்ட திட்டமான மருந்து ஒன்றுமே இல்லை. நோய் வராதபடி முன்னெச்சரிக்கையாக இருப்பதே சிறந்தது. வந்தபின்னும் முளையிலேயே கிள்ளி விட வேண்டும். தாமதம் மிகவும் கெடுதலை உண்டாக்கிவிடும்.

இந்த நோய் பெரும்பாலும் 35 முதல் 40 வயதுக்கு உட்பட்டவர்களுக்குத்தான் வருகிறது. சில சமயங்களில் குழந்தைகளுக்கும் வரலாம்.

அடையாளங்கள்: உடலில் அவசியமில்லாத இடத்தில் சதைக்கட்டிகள் காணப்படும். முலைகளில் வலியில்லாத கட்டிகள் தோன்றும். ஆருதபுண், ஆறி ஆறிக் கிளைக்கும் புண், அரிக்கும் பரு, பரு பெரிதாகி நிறம் மாறுதல், ரத்தப் போக்கு, ஊனீர்க் கசிவு இவை அடையாளங்களாம்.

குணங்கள்: நோய் வந்திருக்கும் இடத்தில் கொடிய வலி ஏற்படல், சிறிய அழுத்தம், முதிர் வயதில் காரணம் இல்லாத ஜீரணக்கோளாறு நீடித்தும், இடையிடையேயும் தோன்றுதல் - இப்படிச் சில அடையாளங்களும் குணங்களும் கண்ட மாத்திரத்தில் சோதித்து அறிய வேண்டும். சரியாகப் பொருந்தாத பல் வரிசை, சுரசுரப்பான பல் இவற்றினுலும், சிகரெட் வீசும் வெப்பக்காற்று, வெற்றிலையையும் புகையிலையையும் கன்னத்தில் அடக்குதல் முதலிய காரணங்களால் வாயிலும்; பருவை அடிக்கடி க்ஷவரக்கத்தியால் உராய்தல், தோலை உறுத்தக் கூடிய ரசாயனப் பூச்சுகள் முதலியவற்றுல் முகத்திலும்; ஆவி, எண்ணெய்ப்புகை முதலியன மூக்கு, தொண்டை வழியே உறுத்தல், தோலை உறுத்தல் முதலியவற்றுல் உறுத்தல் கண்ட பாகத்திலும், இந்நோய் ஏற்படலாம். கருநாளக்குழாய், கருப்பப்பை முதலியவற்றில் உண்டாகக் கூடிய ரணங்களில் அநேகமாக நேரக்கூடிய உறுத்தலினுலும், ஜனனப்பாதையிலும், உறுப்புக்களிலும் உண்டாகலாம். நோயின் தொடக்கத்திலேயே சரியான சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால் நூற்றுக்கு எண்பது பேர் குணமடையலாம்.

பெண்களுக்கு இந்த நோய் பெரும்பாலும் யோனி அறையின் வெளியிலும் உட்புறமும் மூலைகளிலும் உண்டாகலாம். நோய் முற்றினால் குணம் அடைதல், அரிது. ஆரூத ரணங்களுக்கு ரேடியம், டீப் எக்ஸ்-ரே (Deep X Ray) முதலியவைகளால் சில காலத்துக்குக் குணம் ஏற்படலாம். ஆனால் நோய் பரவுதலைத் தடுக்க முடியாது. இந்த நோய், தசை அணுக்களுடன் சேர்ந்து நேரடியான சம்பந்தத்தினாலும், நிணநீர், மேதைக் கோளங்கள் வழியேயும் பரவும். ரணத்தின் பக்கத்தில் உள்ள தசைகள் ரண நீரின் கட்டுத்தேக்கத்தால் கடினமாக இருக்கும். மேலும் ரணமாக இருக்கும் மேல்தோலுடன் ஒட்டியிருக்கும் இந்த நோயின் நீர் கொண்ட மேதைக் கோளங்கள் கல்லைப்போல் உறுதியான குணம் வாய்ந்திருக்கும். நாளடைவில் இந்த நோயின் விஷத்தினாலும் துர்நாற்றத்தாலும் உடலில் ரத்தம் கெட்டு மஞ்சள் நிறம் படர்ந்து சோகை உண்டாகும். இந்த நோயை அறிந்தவுடனே சிறிதும் காலம் தாழ்த்தாமல் மருத்துவர் உதவியைப் பெற வேண்டியது அவசியம்.

அரையாப்புக் கட்டிகள்

உடலின் மற்றப் பாகங்களில் ஏற்படும் கட்டிகளைப் போலவே இதிலும் அதிகக் கவனத்தோடு இருந்து சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

கூபக அறை வீக்கம் (Pelvic Cellulitis)

ஜனனப்பாதையில் எவ்விதமாகவோ வந்து தங்கிய நோய்க்கிருமிகள், விஷங்கள் முதலியன ரத்த ஓட்டத்தின் மூலமாக அல்லது நிணநீர் ஓட்டத்தின் மூலமாக உட்சென்று பல நாள்பட்ட வீக்க நோய்களை உண்டாக்கலாம். மலப்பாதை, நீர்ப்பாதை, யோனி இம்மூன்றும் ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவை. ஆதலால் ஒன்றைப்பற்றிய நோய் மற்றவற்றையும் எளிதில் தாக்கலாம். இந்த நோய்களில் கடுமையானவை மேகநீர், வெட்டை முதலியன. மலம், நீர் இவற்றால் உண்டாகும் கிருமிகளும், உடலில் பற்றிய வேறு நோய்களின் கிருமிகளும் ரத்த ஓட்டத்தின் மூலம் கூபக உறுப்புக்களில் ஏதாவது ஒன்றையாவது எல்லாவற்றையுமேயாவது பாதித்து நோயை உண்டாக்கும். காய்ச்சல், வலி, மலச்சிக்கல், பேதி, நீர்க்கடுப்பு, குளிர், வயிற்று உப்புசம் முதலிய குணம் குறிகளுடன் நோய் தொடங்கலாம். இதைக் கவனிக்காமல் விட்டு விட்டால் நாளடைவில் பெரிதாக வளர்ந்து நோயாளியாக நெடுங்காலம் படுக்கையில் போட்டுவிடலாம்.

கடும் நோய்களுக்குச் செய்யும் சிகிச்சை முறைகளே இதற்கும் தேவை. நோயாளியைப் படுக்கையிலேயே வைத்து எளிதில் செரிக்கக் கூடியதும் சத்து நிறைந்ததுமான நீர்த்த ஆகாரத்தையும், வேண்டிய அளவு தாகம் நீக்கும் பானங்களையும் கொடுக்க வேண்டும். வயிற்றில் வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். மருத்துவரிடம் தெரிவித்துத் தகுந்த சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

அநேகமாகப் பென்சிலின் என்னும் மருந்து இந்த நோய்க்குச் சிறந்தது.

படை, ஊறல்

பேன், மேகநீர், நீரிழிவு நோயின் நீர், யானைக்கால் வீக்கநீர், வெட்டைநீர், உறுத்தல் குணம் கொண்ட கசிவு நீர், இவற்றினால் யோனியின் வெளிப்புறம், தொடைச்சந்துகள், பிருஷ்ட பாகத்தின் சந்து முதலியவற்றில் ஊறலும் படையும் உண்டாகலாம். மேலும் முலைகளின் அடியிலும் கை இடுக்குகளிலும், தேகத்தில் மடிப்புகள் கொண்ட பிற இடங்களிலும், இந்த நோய் உண்டாகக்கூடும். முதலில் சிவந்து தோன்றிப் புண்ணுகும்; நாளடைவில் அவ்விடங்கள் கறுத்துப்போகும்.

நோயற்ற உறுதியான உடல் உடையவர்களுக்கும் இந்த நோய் வேர்வை முதலியவற்றால் ஏற்படலாம். ஆதலால் உரிய காரணத்தை அறிந்து சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். பொதுவாக ஊனீர் வடிந்தால் லெட் லோஷன் (Lead Lotion) துணியால் கட்டி எரிச்சலையும் நீர்க் கசிவையும் போக்கலாம். சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயில் சிறிது சல்பனமைட் தூளைக் குழைத்துத் தடவலாம். அநேகமாகப் பெண்கள் வேண்டாத மயிர்களைப் போக்குவதற்காக உபயோகிக்கும் மருந்துச் சோப்புக்களின் கார குணத்தால் உறுத்தல் ஏற்பட்டு இந்தப் படையோ ஊறலோ ஏற்படுவதும் உண்டு. இந்த நோய் உடையவர்களின் துணிகளை மற்றவர்கள் உபயோகிப்பதனால், அவர்களுக்கும் இந்த நோய் பரவுகிறது.

மாதவிடாய் நிற்கும் காலம்

பெரும்பாலும் நாற்பது வயதுக்குமேல் படிப்படியாகவோ திடீரென்றோ மாதவிடாய் நின்றுவிடலாம். அவரவரின் உடல் அமைப்புக்குத் தக்கபடி இந்தப் பருவம் 35-லிருந்து 55 வயது வரையிலும் இருக்கலாம். உடல் வளர்ச்சி நின்று வயது முதிர முதிர உடல் உறுப்புக்களில் நாளடைவில் பற்பல மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. தசைகளில் இளமையின் மென்மை மாறி முதுமையின் நார்ப்பதம் அதிகமாகிறது. உறுப்புக்கள் சிறுத்துத் தசைகளினிடையே உருவத்தின் நிறைவு கொடுக்கும் கொழுப்பும் ரத்த ஓட்ட அளவும் குறைவடைகின்றன. நரம்புகள் தளர்ச்சி அடைகின்றன. உள்நீர்ச் சுரப்பிகள் படிப்படியாக ஓய்வு பெற ஆரம்பிக்கின்றன.

பிறப்பு உறுப்புக்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புடைய உள் நீர்ச் சுரப்பிகள் உடலின் மற்ற நிகழ்ச்சிகளுடன் நெருங்கிப் பிணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்தப் பருவத்தில் அவைகளும் தளர்ச்சியடைந்து முறை பிறழ்ந்தும், சக்தியிழந்தும் போகலாம். அமரிக்கையான வாழ்க்கையும் நாள்தோறும் ஒழுங்காகத் தேகக் கழிவுகள் வெளியாதலும் உடைய உடல் நலம் உடையவருக்கு மாதவிடாய் நிற்றல் ஒரு தொந்தரவும் இல்லாமலே ஏற்படலாம்.

சிலருக்குக் கெடுத் தவறியும், நீண்ட இடைக்காலம் ஏற்பட்டும் அல்லது அடிக்கடியும், சிறிய அளவிலும், பெரிய அளவிலும் மாதப்போக்கு வெளிப்பட்டு, பிறகு நிற்கலாம்.

தைராயிட், பிட்யூடரி பீஜ மூலச்சுரப்பி முதலிய கோளங்களின் கோளாறுகளால் உடம்பு பருத்துக் கனம் அதிகரிக்கலாம்; அல்லது ரத்தம் குறைந்து வெளுத்துப்போகலாம். நரம்புகள் தளர்ச்சி அடைந்து முகத்திலோ முதுகிலோ உடம்பின் எந்தப் பாகத்திலோ எரிச்சல், வேர்வை, சிறுகுளிர் போன்ற நரம்புத் தளர்ச்சியின் உணர்ச்சிகள் தோன்றலாம். மயக்கம், தேகத்தில் குறிப்பிடக்கூடாத வலி, அஜீரணம், வயிற்றுப் பொருமல், மலச்சிக்கல் ஆகிய வேதனைகள் உண்டாகி மனச்சோர்வும், உடல் களைப்பும் ஏற்படலாம். கடுமையாக இருந்தால் மேற்கூறியவற்றால் மனத்தில் காரணமற்ற படபடப்பும், பயமும், கலக்கமும் தோன்றிச் சிலருக்குப் பைத்தியங்கூட உண்டாகலாம்.

பருவகாலத்தின் மாறுதல்களை நன்கு உணர்ந்து பயம் இல்லாமல் உடலில் தோன்றும் குணம் குறிகளுக்குத் தக்கவாறு தகுந்த சிகிச்சைகள் செய்துகொள்ள வேண்டும். சிறந்த ஆலோசனைகளையும் தகுந்த சிகிச்சையையும் தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவரிடம் பெறுவதே நல்லது.

முதியோர் பரிபாலனம்

வயது ஆக ஆக உடலினுள் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகள் சற்று மெதுவாகத்தான் நடைபெறும். குடும்பத் தொல்லை, வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பற்பல சிக்கல்கள், மனத்துயரங்கள் இவை இப்பருவத்தில் உடல் உறுப்புக்களை அதிகமாப் பாதிக்கும். உடல் வளர்ச்சியும், கட்டும் நின்று உடல் குன்றும். இக்காலத்தில் உடலும் உள்ளமும் இளைப்பாறுதல் மிகவும் அவசியம். ஆகையால் உடல், உள்ளங்களைப் பாதிக்கும் மனத் துயர்களும், வாழ்க்கை முறைகளும் அவர்களைப் பாதிக்காதபடி கூடியமட்டும் குடும்பத்தார் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சக்திக்குத் தக்கவாறு உணவைக் குறைவாக உட்கொள்ள வேண்டும். அதிக உணவு, தேக உள்ளுறுப்புகளுக்கு அதிக வேலை தந்து அவற்றின் சக்தியை விரைவாகக் குறைத்துவிடும்; அஜீரணம் உண்டாக்கும். மூளை நரம்புகளின் சக்தியும் வரவரக் குறைவுபடும். இவை யாவும் சேர்ந்து ரத்த அமுக்கம் அதிகரிக்கும். நாளடைவில் நல்ல அறிவும் ஒழுக்கமும் உடையவரைத் தவிர மற்றவர்களுக்கு, மிருக சுபாவம் மேலிடும். ஆதலால் வயது முதிர்ந்தவர்களை அநுதாபத்துடன் கனித்து அவர்களுடைய சக்திக்கு மேற்பட்ட வேலை, மனக்கவலை இவற்றை அவர்களுக்குத் தராமல் பரிபாலிக்க வேண்டும். எளிதில் செரிக்கும் உணவுகளையே அவர்களுக்கு அன்புடன் கொடுக்க வேண்டும். உடலின் கழிவுகளை வெளியேற்றும் உறுப்புக்கள் சரிவர வேலை செய்யும்படி கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். அவர்களுக்கு மனத்திருப்தி உண்டாகும்படியாகக் குடும்ப விஷயங்கள் யாவும்

அவர்களுடைய ஆதீனத்திலும், இஷ்டப்படியும் நடைபெறுகின்றன என்ற எண்ணம் அவர்களுக்கு உண்டாகும்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும். வயதாகிவிட்டதனுல் நம்மைப் பொருட்படுத்தவில்லை என்று எண்ணி அவர்கள் மனச்சாந்தி இழக்காதபடி நடந்துகொள்வது மற்றவரின் கடமையாகும்.

மனக்கலக்கம், சக்திக்கு மீறிய தேக மன ஆயாசம் கொடுக்கும் உழைப்பு இவற்ருலும், தேகத்தின் கழிவுத்திட்டம் சரிவர நடை பெருவிட்டாலும், ரத்த ஓட்டத்தில் அழுத்தம் அதிகரித்து அஜீரணம், நரம்புத் தளர்ச்சி, தூக்கமின்மை, மூத்திர விஷ நோய், நீரிழிவு, பாரிச வாய்வு முதலிய நோய்கள் ஏதாவது உண்டாகலாம்.

அத்தியாயம் 15

நோயாளியின் பரிசீலனை

நோயின் காரணங்களைக் கண்டுபிடித்து அதன் பிறகு தகுந்த மருத்துவ முறைகளைக் கையாள வேண்டும். நோயாளியின் உடற்கூறுகளை மட்டும் கவனித்தால் போதாது. கை நாடியை மட்டும் கவனித்தாலும் போதாது. உணவு, மலம், மூத்திரம், பரம்பரை அநுபவங்கள் எல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொள்வது அவசியம். தாய், தகப்பன், உடன் பிறந்தவர்கள் இவர்களைப்பற்றிய விவரங்களும், நோயாளியின் எடை, உயரம், மலம் மூத்திரம் கழித்தல் ஆகிய விவரங்களையும் ஒரு குறிப்பில் எழுதிக்கொள்ள வேண்டும். அப்படி எழுதாவிட்டாலும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பெண்பாலர்களுக்கு ருது ஸ்நான முறை, கர்ப்பச் சிதைவுகள், குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை - இறந்தது, இருப்பது - இவைகளின் கணக்கையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு நோயாளி சொல்லக்கூடிய அநுபவங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நம் நாட்டு மருத்துவர்கள் அநேகர் மல மூத்திரச் சோதனைகளை முறையாகச் செய்வதில்லை. நோயாளிகள் சொல்வதொன்றையே வைத்துக்கொண்டு மருத்துவம் செய்ய ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். இது தவறு. ஆகையால் இந்த நூலில் இவைகளின் சோதனைகளை விவரித்திருக்கிறோம்.

மலச் சோதனை

துர்நாற்றம் உடையதான மலம் வெறுக்கப்படுகிறது. மருத்துவனுக்கு இம்மாதிரியான வெறுப்பு இருக்கக்கூடாது. உடலின் குற்றங்களைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு மலம் ஒரு சாதனம், வாய் முதல் மலத்துவாரம் வரையில் சுமார் இருபத்தெட்டு அடி நீளமுள்ள தசைக்குழாயின் மூலமாக உணவு பிரயாணம் செய்து, பதினெட்டு மணிமுதல் இருபத்து நான்கு மணி நேரத்தில் வெளியாகிறது. உடலில் சேர்ந்தது போகப் பாக்கி இருக்கும் உணவும் நுண்ணங்களும் குடலிலிருந்து சேரும் பலவகைப்பட்ட கழிவுகளும் சேர்ந்து மலமாக வெளி வருகிறது. உண்ணும் உணவுக்கு வெளியாகும் மலம் மிகக் குறைவு.

சுலபமாக ஜரித்து உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்கள் ஏராளமாக இருக்கும் பால், நெய், தயிர், மோர் முதலிய உணவுகளில் மலமிச்சம் அதிகம் இருப்பதில்லை. அரிசியும், மாவு வகைகளும் பாலைக் காட்டிலும் அதிக மலத்தைக் கொடுக்கின்றன. கறிகாய், கிழங்குகளில் இருக்கும் மரக்கூர் (Cellulose) ஜரிப்பதில்லை; அவை மலத்தை அதிகப்படுத்துகின்றன. நோயற்றவன் நாளொன்றுக்கு இரண்டு தடவை மலம் கழிக்கவேண்டும்.

மலத்தின் நிறம்

கல்லீரலிலிருந்து கழியும் பித்தத்தினால் மலத்துக்கு நிறம் உண்டாகிறது. பித்தம் அதிகமாக வெளியானால் மலம் பச்சை, நீலம் முதலிய பல வர்ணங்கள் உள்ளதாக இருக்கும். பித்தம் அதிகம் இல்லாவிட்டால் கருமஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். நுண்ணங்களும் அதிகமாகி, துர் நாற்றமும் அதிகமாக இருக்கும். மலம் இறுகாமல் தண்ணீர் அதிகமாக இருந்தால் அஜீரணம் ஏற்பட்டிருக்கும். ஜரிக்காத இளகின மலம் என்று இது சொல்லப்படுகிறது; மலமும் அடிக்கடி போகும். மலத்தோடு கபமும் ரத்தமும் கலந்திருந்தால் வயிற்றுக் கடுப்பு. அரிசி கழுவின நீர் போல ஏராளமாகப் போகுமானால் அது வாந்தி பேதி அல்லது காலரா என்று ஊகிக்கலாம். சிறு கீரிப்பூச்சிகள், புழுப் போன்ற பெரிய நாக்குப் பூச்சிகள் இவை மலத்தில் காணப்படலாம். கொக்கிப் பூச்சி சிறியதாகவும் செந்நிறமாகவும் இருப்பதால் சுலபமாகக் கண்ணுக்குப் புலப்படுவதில்லை. மலத்தைத் தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து மெல்லிய துணியில் வடிகட்டினால் இந்தப் பூச்சியை நன்றாகப் பார்க்கலாம்.

நாற்றம்: பெரிய குடலில் மலம் தங்கிச் செல்லும் காலத்தில் இண்டால், ஸ்கேட்டால் (Indol, Skatol) முதலிய வேதி வஸ்துக்களினால் துர்நாற்றம் உண்டாகிறது. மாமிசம் உண்பவர்களின் மலம் அதிகமான துர்நாற்றத்தைக் கொடுக்கும். குடலில் நோய்க் கிருமிகள் அதிகம் இருந்தாலும், பித்தம் குறைவாக இருந்தாலும் மலத்தில் துர்நாற்றம் அதிகமாக இருக்கும். மஞ்சள்காமாலையில் பித்தம் குடலில் வராமல் ரத்தத்திலேயே கலந்துவிடுவதால், மலம் வெள்ளைக் களிமண் போலவும், துர்நாற்றம் அதிகமுள்ளதாகவும் இருக்கும். குடலில் புளிப்பு அதிகமாகி அஜீர்ணமும் ஏற்பட்டால் மலத்தில் புளிப்புள்ள துர்நாற்றம் அதிகமாக இருக்கும். மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களின் மலம் மிகவும் இறுகிக் கறுத்து இருக்கும்.

மலத்தின் உருவம் கவனிக்க வேண்டியது: குடலில் தடை ஏற்பட்டால் கழியும் மலம் பட்டையாக நாடாவைப் போல இருக்கும். மகோதரம் முதலிய நோய்களில் வயிற்றில் நீர் ஏராளமாகச் சேர்ந்து குடலை அமிழ்த்திக்கொண்டிருப்பதால் மலம் சன்னமாக இருக்கும். பெருங் குடலின் கடைசிப் பாகத்தில் தசைக் கட்டி வளர்ந்திருந்தால் மலம் நடுவில் பிளந்ததுபோல் இருக்கும்.

மூத்திர சோதனை

இதில் கூறப்பட்டிருக்கும் முறை எவ்வளவு விவரமாக இருந்தபோதிலும், தெரிந்தவர்கள் செய்வதை ஒரு முறையாகிலும் பார்த்த பிறகுதான் இது நன்கு விளங்கும். மூத்திரத்தைச் சோதனை செய்வதற்கு அதைச் சேகரிக்க வேண்டும்; இதற்கு அழுக்கடைந்த எண்ணெய்ப் புட்டிகளை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. நன்றாகக் கழுவி, சுத்தப்படுத்தித் தக்கைபோட்டு

அடைக்கக்கூடிய புட்டியாக இருக்க வேண்டும். ஒரு நாள் முழுவதும் போகும் நீரைச் சுத்தமான சட்டியில் சேர்த்து மூடிவைத்திருந்து அதனின்றும் தேவையான அளவு கண்ணுடிப் புட்டியில் எடுக்க வேண்டும். அவ்வளவு நேரம் காத்திருந்து எடுக்க முடியாவிட்டால் இரவு படுத்து ஒரு தூக்கம் தூங்கிய பிறகு வரும் நீரைப் பிடிக்க வேண்டும். அல்லது உணவுக்கு மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரம் கழித்துப் போகும் நீரைப் பிடிக்க வேண்டும். ஒரு தடவை சோதித்துப் பார்ப்பதற்குக் குறைந்தது நான்கு வீசம்படி அல்லது அவுன்ஸ் வேண்டும். சரியான வயசுள்ளவனுகவும் நோயற்றவனுகவும் இருப்பவன் ஒரு நாளைக்கு ஐம்பது அவுன்ஸ் மூத்திரம் கழிக்கிறுன் (சுமார் பக்காப்படி ஒன்று). சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தகுந்தவாறு நீர் அதிகப்பட்டும் குறைந்தும் இருக்கும். இந்த ஐம்பது அவுன்ஸில் பகலில் சுமார் முப்பத்தெட்டு அவுன்ஸூம், இரவில் பன்னிரண்டு அவுன்ஸூமாக வெளியாகிறது.

மூத்திரம் வெளுத்த மஞ்சள் அல்லது வைக்கோல் நிறம் உள்ளது. மூத்திரமானியால் அளவிட்டால் 101° முதல் 102° வரையில் ஒப்புச் செறிவு (Specific gravity) உள்ளதாக இருக்கும்; காடியாகப் புளிப்பாக இருக்கும்; நீலத்தாளைச் செந்தாளாக (Blue litmus to red) மாற்றும். அதிக நேரம் வைத்திருந்தால் அழுகிக் காடிக் குணம் மாறி உப்பாக மாறி விடும். சிறிது நேரம் அசையாமல் ஆய்குழாயில் (Test tube) வைத்திருந்தால் அடியில் வெண்ணிறமான கலக்கம் ஏற்படலாம். இதனின்று வியாதி இருக்கும் என்ற முடிவுக்கு வந்து விடக் கூடாது. மூத்திரத்தில் எரிகை (Phosphates) இருந்தாலும் இந்த மாறுதல் காணப்படும். அதை நிச்சயப்படுத்துவதற்காகச் சில துளிகள் புளிகக் காடி (Acetic - Acid) சேர்த்தால் வெள்ளைக் கலக்கம் தெளிந்துவிடும். புளித்த காடி சேர்த்த பிறகும் தெளியாமல் கலங்கியே இருக்குமானுல் மூத்திரத்தில் வெண்தாது வெளியாகிறதென்று முடிவு செய்யலாம்.

ஆய்குழாயில் இருக்கும் நீரின் அடிப்பாகம் கலங்கியிருந்தால் அதை எரிமதுசார விளக்கில் காய்ச்சும்பொழுது படிந்திருக்கும் கலக்கம் மறைந்துவிடுமானுல், யூரேட்ஸ் (Urates) இருக்கிறது என்று அறிய வேண்டும்: ஆனுல் இது நோய்க்கு அறிகுறியல்ல. வெண்தாது வெளியாவதைக் கண்டுபிடிக்க இன்னெரு முறையும் இருக்கிறது. ஆய்குழாயில் கொஞ்சம் காலகக் காடியை (Nitric Acid) எடுத்துக்கொண்டு அதில் மூத்திரத்தை ஒரு வரையறைக் குழல் (Pippette) மூலம் பக்கவாட்டில் வழியும்படி சொட்டுச் சொட்டாக விட்டால் மூத்திரமும் காலகக்காடியும் சேரும் இடத்தில் ஒரு வெண்மையான வளையம்போல உண்டானுல் அப்பொழுது அந்த நீரில் வெண்தாது இருக்கிறது என்று அறியலாம். வெண்மையில்லாமல் பலவகைப்பட்ட நிறங்கள் உண்டானுல், நீரில் பித்தம் (Bile) இருக்கிறது என்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். மூத்திரத்தில் இனிப்பு (சர்க்கரை) இருக்கிறதா என்று சோதிப்பதற்கு இரண்டு திராவணம் (Solution) வேண்டும்.

(1) 105 நெல்லெடை துருசு துத்தத்தை (Copper Sulphate) மூன்று அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கரைத்து ஒரு புட்டியில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(2) ரோச்சல் உப்பை (Rochelle Salt) இரண்டு அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொண்டு அதில் முக்கால் அவுன்ஸ் கார சோடா உப்பைச் (Caustic Soda) சேர்த்து மொத்தம் மூன்று அவுன்ஸாகச் செய்துகொண்டு ஒரு புட்டியில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நெ. 1, நெ. 2 என்று இலக்கமிட்ட இந்த இரண்டு திராவணங்களினின்றும் சரிக்குச் சரி எடுத்து ஓர் ஆய்குழாயில் கலந்தால் நீல நிறமாகும். இதை எரிமதுசாரத்தில் கொதிக்கவைத்துச் சூடாக இருக்கும்போது மூத்திரத்தைச் சொட்டுச் சொட்டாக ஆய்குழாயின் ஓரமாக வடியவிட்டால் நீலநிறமாக உள்ள திராவணம் பச்சை, மஞ்சள், சிவப்பு நிறமாக மாறினுல் அந்த நீரில் சர்க்கரை இருக்கிறது என்பது நிச்சயம்.

இந்தப் பரீக்ஷைகளெல்லாம் இல்லாமல் இனிப்பைக் கண்டு பிடிப்பதற்கு ஓர் இயற்கை வழி இருக்கிறது. ஆனுல் இந்த முறை நேரம் பிடிக்கும். தரையில் சிறுநீரைக் கொட்டி விட்ட ஒரு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு அந்த இடத்தில் எறும்புகள் மொய்த்துக்கொண் டிருக்குமானுல் அதில் சர்க்கரை இருக்கிறது என்று முடிவு செய்யலாம். சர்க்கரை இல்லாத நீரை எறும்பு மொய்க்காது.

அத்தியாயம் 16

சமிப்பு நோய்கள்

சமிப்பு நோய்களைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்வதற்கு உணவு சமிப்பதற்கு அவசியமான அவயவங்களையும் அவற்றின் அமைப்பையும், அவற்றின் வேலைகளையும், அவைகளைப் பாதுகாக்கும் முறைகளையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். வாய், பல், நாக்கு, தொண்டை, உணவுக்குழாய், இரைப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், கல்லீரல், பித்தப்பை, கணையம் அல்லது சுவரொட்டி முதலியவை சமிப்பு அவயவங்களாம். உணவைச் சமித்து அன்னப்பாலாகச் செய்து அதை ரத்தத்துடன் சேர்த்து, மிகுதியானதை மலமாக மலத்துவாரத்தின் மூலம் கழிப்பதே சமிப்பு அவயவங்களின் வேலையாகும். வாழ்வை ஒழுங்குபடுத்தும் பொருட்டு, இந்த அவயவங்களின் நன்மையைக் கருதி, அவற்றின் முறைகளைத் தெரிந்துகொண்டு அவற்றிற்கு ஏற்ப நல்ல உணவு உண்டு சுத்தமான பழக்கங்களை நாம் பின்பற்ற வேண்டும்.

வாய், நாக்கு : உதடு முதல் வாய், நாக்கு தொண்டை முடிய, சளிசவ்வு (Mucus Membrane) அவற்றை மூடிக்கொண் டிருக்கிறது. நாக்கின்மேல் மூடிக்கொண் டிருக்கும் சளி சவ்வு மிகவும் மெல்லியது. நாக்கில் இந்தச் சளி சவ்வுக்கு அடியில், நரம்புகள் பரவிய முள்போன்ற தசைகள் உள்ளன. அவற்றால் எல்லாவிதமான ருசிகளையும், சூடு, குளிர்ச்சி, ஸ்பரிசம் முதலிய உணர்ச்சிகளையும் அறிய முடிகிறது. நாக்கின் நுனி இனிப்புச் சுவையையும், ஓரங்கள் புளிப்புச் சுவையையும், அடிப்பாகம் கசப்புச் சுவையையும் அறிவிக்கின்றன. இவைகளைத் தவிர உணவைத் தள்ளவும் விழுங்கவும், உருட்டவும் நாக்கு உபயோகமாகிறது. இரைப்பைக்குள் செல்லக் கூடாதவையும், சென்றால் கெடுதல் விளைவிக்கக் கூடியவையுமான விஷங்கள், கல், ஆணி, முள் போன்றவைகளையும், தாங்கக்கூடாத புளிப்பு, உறைப்பு, உப்பு இவைகளையும் உட்செல்லாமல் தடுத்து அதன் உணர்ச்சிகொண்டு வெளியே துப்பிவிடச் செய்கிறது.

பற்கள்: மனிதனுக்கு இருவகைப் பற்கள் உண்டு. குழந்தைப் பருவத்தில் ஆறாவது மாதத்தில் முளைக்க ஆரம்பித்து இரண்டு வயசுக்குள் வெளிவருபவை இருபது பற்கள். அவை தற்காலிகமானவை. அவை ஏழு வயது முதல் பன்னிரண்டு வயதுக்குள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக விழுந்து, பிறகு சாசுவதமாக முப்பத்திரண்டு பற்கள் முளைக்கின்றன. மேல்வரிசை பதினாறும் கீழ் வரிசை பதினாறுமாக இருக்கின்றன. மத்தியில் இருக்கும் மேல் வரிசையில் நான்கும், கீழ் வரிசையில் நான்கும் சேர்ந்த எட்டுப் பற்களும் 'வெட்டும் பற்கள்' (Incisors) என்று சொல்லப்படும். இவைகளுக்கு அடுத்தாற்போல் இருக்கும் கூர்மையான நான்கு பற்களை 'நாய்ப் பற்கள்' (Canine) என்பர். அவற்றுக்குப் பின்பு

இருக்கும் ஐந்து பற்களை 'அரைக்கும் பற்கள்' (Molar) என்பர். அவற்றில் முன்னிரண்டு சிறியவைகளாகவும் பின் மூன்று அகல மாகவும் வலுவுள்ளவையாகவும் இருக்கின்றன. பற்கள் யாவும் மேல்வாய் எலும்பிலும், தாடை எலும்பிலும் புதைக்கப்பட் டிருக்கின்றன. எலும்புக்குள் புதைக்கப்பட்டிருக்கும் பாகத்தை 'வேர்' என்றும், வெளியில் நீட்டிக்கொண்டு வாயில் தெரிகிற பாகத்தைத் 'தலை' என்றும் சொல்கிறோம். பல்லின் நடுப்புறம் சிறு நரம்புகளாலும், சிறு ரத்தக் குழாய்களாலும் நிரப்பப்பட் டிருக்கின்றன. இதன் மேல்பாகம் உறுதியானதும், பளபளப் பானதுமான எனுமலினால் (Enamel) மூடப்பட்டிருக்கிறது.

வாயில் போட்ட உணவு, உமிழ்நீருடன் கலந்து மேல் வரிசைப் பற்கள் பதிந்திருக்கும் இடத்தில் கீழ் வரிசைப் பற்களால் மோதுண்டு, கடைவாய்ப் பற்களால் அரைக்கப் பெற்று, நாக்கு, தாடைத் தசைகளால் தள்ளப்பட்டு. தொண்டையையும் குரல்வளையையும் தாண்டி உணவுக் குழாய்க்குள் தள்ளப்படுகிறது.

இரைப்பை (Stomach): உணவுக்குழாய் தொண்டையி லிருந்து ஆரம்பித்து இரைப்பையின் மேற்புறத்தில் இறங்கு கிறது. இரைப்பையின் அடிப்புறத்தில் சிறுகுடல் ஆரம்பிக் கிறது. இந்த இரண்டு துவாரங்களுக்கும் இடையில் தசையினால் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் பையை இரைப்பை என்கிறோம். இது வாயிலிருந்து பதினாறு அங்குலத்துக்கு அப்பால் இருக்கிறது. உணவு இல்லாத காலத்தில் இரைப்பை சுருங்கியும், உணவு நிரம்பிய காலத்தில் விரிந்தும் இருக்கும். இது சுமார் ஒரு படி தண்ணீருக்கும் மேல் கொள்ளக்கூடிய பை. இரைப்பைக்குப் பலவிதமான உணவுகளை ஜரிக்கும் திறமை உண்டு.

பாதுகாக்கும் முறைகள்: உணவை நன்றாகப் பல்லினால் மென்று தின்ன வேண்டும். உணவு சமிப்பதில் இது முதற்படி. இதைச் செய்யத் தவறினால், இரைப்பைக்கு எவ்விதம் உணவு செல்ல வேண்டுமோ அந்நிலையில் செல்லவில்லை என்றே ஏற் படும். ஆகவே இரைப்பையில் சமிக்க வேண்டிய வேலை அதிக மாகவும் கஷ்டமாகவும் ஆகிறது. உணவு உடலின் நன்மைக் காகவே இருக்க வேண்டும். ருசிக்காகவும் பசிக்காகவும் மாத் திரம் அல்ல. பசிக்காக ருசியும், ருசியினால் சுகமும் உண்டாக வேண்டும். பசிக்காக வயிறு தெரியாமல் உண்பதும், ருசிக்காக ஒவ்வாத உணவை ஏராளமாக உட்கொள்வதும் நோய்க்குக் காரணம். அடிக்கடி, ஒவ்வாத உணவைக் காலம் தவறி நினைத்த போதெல்லாம் உண்பதால் இரைப்பைக்கு உண்டான இயற் கைப் பாதுகாப்பு அழிந்துவிடுகிறது. அப்படி அழிந்துவிடுவது, வலி, புளியேப்பம், வாந்தி முதலிய நோய்க்குறிகள் வரும்வரை யில் தெரிவதில்லை. வந்த பிறகாவது இரைப்பைக்கு ஓய்வு கொடுத்து, உணவை மாற்றி, தகுந்த சிகிச்சை செய்தால் சீக்கி ரத்தில் இரைப்பை தனது சாசுவத சக்தியை மீண்டும் அடைந்து விடுகிறது. மற்ற அவயவங்களுக்குத் தூக்கத்தின்மூலம் எப்படி ஓய்வு ஏற்படுகிறதோ அப்படி இரைப்பைக்கும் ஓய்வு வேண்டும். ஆகையால் படுக்கப் போவதற்குமுன் வயிறு நிறைய உண்பது

சரியல்ல. வாயிலும் உணவிலும் உள்ள நுண்ணங்களும் நோய்க் கிருமிகளும் இரைப்பையில் உண்டாகும் புளிக்காடியால் இறந்து விடும். எக்காரணத்திஞலாவது இரைப்பையில் சரியான சக்தி உள்ள புளிக்காடி ஊருமல் போய்விட்டால் நுண்ணங்கள் உயிரோடு குடலில் சென்று அங்கிருந்து கல்லீரல், மண்ணீரல் முதலிய இடங்களுக்குச் சென்று அங்கெல்லாம் நோயை விளைவிக்கும்.

பல்லுக்கும் எயிற்றுக்கும் இடையில் நெடுநேரம் உணவு தங்கிஞல், சுண்ணும்புக் காரை போன்ற அழுக்குப் படிகிறது. அந்தக் காரைக்கு அடியில் பல் இடுக்குகளில் நுண்ணங்கள் உற்பத்தியாகி உணவுடன் கலந்து இரைப்பைக்குச் சென்று பல நோய்களுக்குக் காரணம் ஆகின்றன. இது தவிர, பற்களின் வேர் வரையில் இந்த நுண்ணங்கள் சென்று ஈறு மிருதுவாகி, வேக்காடு, பல் இடுக்கில் ரத்தம், சீழ், வேர் ஆட்டம் போன்ற பல கெடுதல்களை உண்டுபண்ணுகின்றன. ஆகையிஞல் உண்ட பிறகு, சுத்தத் தண்ணீரால் வாயை நன்ருகக் கொப்பளித்துக் கழுவ வேண்டும். பல் இடுக்குகளில் எவ்விதமான உணவு மிச்சமும் தங்கவிடக் கூடாது. பல்லைச் சுத்தப்படுத்துவதில் கவலை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சுலபமாகக் கிடைக்கக் கூடிய ஆல், வேல் இரண்டு குச்சிகளையும் உபயோகிக்கலாம். உப்பை நன்ருகப் பொடி செய்து, தனியாகவோ பொடி செய்த அடுப்புக் கரியோடு கலந்தோ பற்களைச் சுத்தம் செய்யலாம். ஒவ்வோர் உணவுக்குப் பிறகும் பற்களை நன்ருகக் கழுவ வேண்டும். செங்கல், சாம்பல் போன்ற முரடான வஸ்துக்களால் பல் தேய்க்கக்கூடாது. அப்படிச் செய்வதால் பல்லின்மேல் இருக்கும் எஞமல் தேய்ந்து உள்ளே இருக்கும் நரம்புகள் வெளியாகி விடும். நோய்க் கிருமிகளும் நுண்ணங்களும் உட்சென்று பல்லின் வேர்களைத் தாக்கிப் பலவித நோய்களை உண்டாக்கும்.

பல்லிடுக்கில் சீழ் வந்தால்

சாம்பரம் மங்கனகை (Potassium permanganate) 7 நெல்லெடை, தண்ணீர் 16 அவுன்ஸ் - இந்த லோஷனை விட்டு வாயில் ஒவ்வொரு தடவையும் ஐந்து நிமிஷம் வைத்திருந்து கொப்புளிக்க வேண்டும்.

ஈறு வேக்காட்டுக்கு (Inflamed gums): சீஞக்காரத்தைத் தண்ணீரில் கரைத்து வாய் கொப்புளிக்க வேண்டும். ஒரு படி தண்ணீருக்கு அரைக்கால் பலம் சீஞக்காரம் சேர்க்கலாம்.

பல்லிடுக்கில் சீழ் வடிதல் (Pyorrhoea alveolares): உணவு உட்கொண்ட பிறகு வாயையும் பல்லையும் சுத்தமாகக் கழுவா விட்டால், பல் இடுக்குகளில் உணவு தங்கிவிடும். அப்படித் தங்கியிருக்கும் உணவு அழுக ஆரம்பிக்கும். அதனின்று நோய்க் கிருமிகள் உண்டாகிச் சீழ் பிடித்துவிடும். விரலால் ஈறுகளை அழுத்தித் தடவிஞல் சீழ் அந்த இடுக்குகளினின்று அதிகமாக வெளிப்படும். வாயில் துர்நாற்றம் இருக்கும். உணவுக்குப்பின் வாயைச் சரியானபடி கழுவும் பழக்கம் இல்லாதவர்களுக்கும்,

வாயில் சதா எதையாகிலும் அடக்கிக்கொண் டிருக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கும், செங்கல் பொடி, சாம்பல் இவைகளைப் போட்டுப் பல் துலக்குபவர்களுக்கும் பற்களில் சீழ் உண்டாகும். கவலை எடுத்துக்கொண்டு சிறு வயசிலேயே பல்லைச் சுத்தம் செய்யும் முறையைப் பழக வேண்டும். எந்த நேரத்திலும் ஏதாகிலும் தின்பண்டங்களை உண்ணும் பழக்கத்தால் இந்த நோய் நாளடைவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்துக் கடைசியாகப் பல் கெட்டுவிடுவதோடு பலவிதச் சமிப்பு நோய்களுக்கும் காரணமாகிறது. நுண்ணங்கள் ஈறுக்கும் பல்லுக்கும் இடையில் புகுந்துவிட்டால் அங்கே அவை தங்குவதற்கு வசதியான இடம் இருக்கிறது. அதனின்று கோடிக்கணக்காக அதிகரித்து உணவோடு கலந்தும், உணவில்லாத காலத்தில் எச்சிலோடும் திண்பண்டங்களோடும் கலந்தும் இரைப்பைக்குச் சென்று அங்கே நோயை உண்டாக்கிப் பிறகு அங்கிருந்து கல்லீரல், குடல் முதலிய இடங்களுக்குச் செல்லுகிறது. ஆங்காங்கு வேக்காடு, புண் முதலிய தொல்லைகளை உற்பத்தி செய்து பல தீங்குகளை விளைவிக்கிறது.

சிகிச்சை: இந்த நோய் விரைவில் குணமாவதில்லை. வருஷக் கணக்காகத் தொந்தரவு செய்துகொண் டிருக்கும். சிகிச்சை செய்வதும் குணப்படுத்துவதும் மிகக் கடினம்; சிலருக்கு எல்லாப் பற்களையும் பிடுங்கிப் பிறகு ஈறுகளுக்கு மருந்து தடவிச் சுத்தம் செய்யவேண்டி வரும். இந்த நோய் வராமல் தடுப்பது முக்கியம். பல் பாதுகாப்பில் சொல்லிய முறைகளைப் பின்பற்றினுல் இது வராமல் தடுக்க முடியும். உணவோ பலகாரமோ பழமோ எதை உண்டபோதிலும் அதற்குப் பிறகு வாயை நன்ருகக் கொப்புளிக்க வேண்டும். பல் இடுக்குகளில் உணவு சிக்கிக்கொள்ளாமல் சுத்தம் செய்யவேண்டும். பல் துலக்கப் பல் குச்சிகள் போட்டுத் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். இரண்டு மணி நேரம் தூங்கிய பிறகு வாயில் துர்நாற்றம் இருந்தால் பல்லிடுக்கில் சீழ் இருக்கிறது என்று ஊகிக்கலாம்.

நோய் வந்த பிறகு சிகிச்சை

முதலாவது மலச்சிக்கலை ஒழிக்க வேண்டும். இதற்குக் கடுக்காய் மிகவும் நல்லது. படுக்கப் போகும் முன்பு மூன்று காய்களை அரைத்துக் கரைத்துக் குடித்தால் போதுமானது. பிறகு ஈறுகளைத் தினம் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை கட்டைவிரல், ஆள்காட்டிவிரல் இவைகளால் நன்ருக அழுத்தித் தேய்த்துச் சீழை வெளிப்படுத்திவிட்டுப் பிறகு அயோதினத்தை (Tincture Iodine) ஒரு குச்சியில் பஞ்சைச் சுற்றி அதில் நனைத்துப் பல்லுக்கும் ஈறுகளுக்கும் இடையில் நன்ருகத் தடவ வேண்டும். விடாமல் ஒரு மாதம் இம்மாதிரி செய்தால் ஈறு இறுகி, நுண்ணங்கள் இறந்துவிடும். ஆட்டம் எடுத்த பற்களைப் பிடுங்கிவிட வேண்டும். வாய் கொப்புளிப்பதற்கு உள்ளிப் பூண்டை வெந்நீரில் கொதிக்கவைத்து அந்தத் தண்ணீரை உபயோகப்படுத்தலாம். உயிர்ச்சத்துக்கள் (Vitamins) அடங்கிய உணவை அருந்த வேண்டும்.

உபயோகிக்கும் மருந்துகள்

கடுக்காய்ப் பிஞ்சு 3 காய்கள் பேதிக்கு

கிரியசோட் (Creasote oil) ஒரு பங்கும் தேன் ஐந்து பங்கும் கலந்து ஈறுகளுக்குத் தடவ வேண்டியது.

அயோதினம் (Tr. Iodine) ஈறுகளுக்குத் தடவ வேண்டியது.

கலோமெல் (Calomel) .. $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை

சோடா (Sodii bicarb) .. 5 நெல்லெடை

இரண்டும் சேர்த்து ஒரு பொட்டலம். ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை. இரண்டொரு நாட்களுக்கு வாயை இந்த மருந்துத் தண்ணீர் கொண்டு கொப்புளிக்க வேண்டும்.

வாய்ப்புண் (Stomatitis)

வாய்ப்புண் என்பது வாயில் உள்ள சளிச்சவ்வின் வேக்காடு. இது பல வகைப்படும்.

காரணங்கள்: 1. வயிற்று வேக்காடு. 2. மலச்சிக்கல் 3. உணவில் உயிர்ச்சத்துக் (Vitamins) குறைவு. 4. ரத்தசோகை, பித்தவாத சுரம், வயிற்றுக்கடுப்பு, உருக்கி நோய் போன்ற நோய்கள். 5. பற்களின் நோய். 6. சுதயக் குறைவு (Calcium Deficiency) 7. ரசம், பாஷாணம் போன்ற உலோகங்கள்.

குறிகள்: வாய், உதடு, நாக்கு இவைகள் சிவப்பாகக் காணப்படலாம். சளிசவ்வு, பொட்டுப் பொட்டாகவும், அவைகளைச் சுற்றிச் சிவப்பாகவும் காணப்படலாம். பல இடங்களில் குழிப்புண்களாகவும் காணப்படலாம். முதலில் சிவப்பாக ஆரம்பித்துப் பிறகு சீழ்பிடித்தது போல் மாறியும் வரலாம். உணவை மெல்லுவதும் விழுங்குவதும் கடினமாக இருக்கும். உமிழ்நீர் அதிகம் ஊறும்.

சிகிச்சை: எந்தக் காரணத்தினால் வாய்ப்புண் ஏற்படுகிறதோ அதற்குத் தகுந்தபடி சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். பொதுவாக மலச்சிக்கலைப் போக்க வேண்டும். வாயில் உள்ள புண்களை அடிக்கடி மருந்துத் தண்ணீரால் கொப்புளித்துக் கழுவ வேண்டும். இடையில், புண்களுக்கு, கீழே சொல்லும் வெண்பொரிக்கார (Boric) மருந்தை மூன்று நான்கு தடவை தடவலாம்.

ஆகாரம்: மிளகாய், காரம், புளிப்பு முதலியவற்றை நீக்க வேண்டும். பால், முட்டை, பழ ரஸம் (தக்காளி, ஆரஞ்சு), தேன், கீரை வகை முதலியவற்றை உபயோகப்படுத்தலாம்.

பேதி மருந்து தயாரிக்கும் முறை

1. கடுக்காய்த் தூள் .. 3 டிராம்
2. லவங்கப்பட்டை அல்லது கிராம்புத்தூள் .. 1 டிராம்

3. சுத்தத் தண்ணீர் அல்லது பால் .. 4 அவுன்ஸ்

இந்த முன்று வஸ்துக்களையும் சேர்த்துப் பத்து நிமிஷம் கொதிக்க வைத்து ஆறின பிறகு வடிகட்டிச் சாப்பிட வேண்டும். ஒரு டிராம் என்பது 60 நெல்லெடையாகும்.

வாய் கொப்புளிக்க மருந்து

1. வெண் (பொரி) காரம்—3 நெல்லெடை
2. தைமால் (Thymol) —½ நெல்லெடை
3. சோடா (Soda Bicarb) —5 நெல்லெடை
4. தண்ணீர் —2 அவுன்ஸ்

மேற்கூறப்பட்ட அளவில் இருபது அவுன்ஸ் வரையில் தயாரித்து மணிக்கு இரு முறை கொப்புளிக்க வேண்டும்.

இது தவிர, வேறு விதமாகவும் வாயைக் கொப்புளிக்கலாம். டெட்டால் (Dettol) மருந்தில் பத்துச் சொட்டைக் கால்படி தண்ணீரில் விட்டுக் கலக்கி வாயைக் கொப்புளிக்கலாம்.

அல்லது: உப்பை அரை டீ ஸ்பூன் அளவில், கால் படி கொதிக்க வைத்த ஜலத்தில் கரைத்துக் கொப்புளிக்கலாம்.

தொண்டைச் சதை (Tonsils)

உள் தொண்டையில் இரு புறமும் உருண்டையான சுரப்பிகள் (Glands) இருக்கின்றன. சாதாரண காலங்களில் இவை சிறியனவாக இருக்கும். இவைகள் நோயுற்றால் நோய்க்குத் தக்கவாறு வேக்காடு ஏற்பட்டுப் பருத்திருக்கும். இந்த அவயவத்தின் வேலை, பல், வாய், உதடு இவைகளிலிருந்து நுண்ணங்கள் பரவி உட்செல்வதைத் தடுப்பதே. நுண்ணங்களைத் தடை செய்யும்போது இவை கனத்து, சுரந்து சிவந்து காணப்படும். சில சமயம் ஒன்றோடு ஒன்று தொட்டுக் கொண்டு, தொண்டையை அடைத்துவிடும் ரீதியில்கூடக் காணப்படலாம்.

தொண்டைச் சதை வேக்காடு

இது தொண்டைச் சதைகளை நுண்ணங்கள் தாக்குவதால் ஏற்படுகிறது. சில சமயம் இதர நோய்களின் காரணமாகவும் ஏற்படுகிறது.

குறிகள்: தொண்டை வலி, கை கால் மூட்டு வலி, விழுங்க முடியாமை, தொண்டையில் சதை சுரந்து சிவந்து காணப்படுதல். அழற்சி தீவிரமாக இருந்தால் சதை சீழ்ப் பிடித்தும் காணப்படலாம்.

பெரும்பாலும் இந்த நோய் சிறுவர்களுக்கு அதிகம். பள்ளிக்கூட மாணவர்களில் 50 சத விகிதத்துக்கு மேல் இந்த நோயால் பீடிக்கப்படுகின்றனர். இதனுல் அவர்களுக்கு வயதுக்குத் , தகுந்த வளர்ச்சி இருப்பதில்லை. சுவாசகாசம், இளைப்பு, மார்புக்கூடு தூக்கி இருப்பது, காங்கை, மூட்டுவலி, இருதய நோய் முதலியவை ஏற்படலாம். சாதாரணமாக இந்த நோய் ஒரு வாரம் அல்லது 10 நாட்களில் குணமாகும்.

சிகிச்சை: மலச்சிக்கலை நிவர்த்திக்க வேண்டும். கழுத்துக்குச் சுடு தண்ணீர் ஒத்தடம், ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று தரம் கொடுக்க வேண்டும். அடிக்கடி மருந்துத் தண்ணீரால் வாயைக் கொப்புளிக்க வேண்டும். சோடா சாலிஸிலஸ் (Soda Salysilas) ஐந்து அல்லது பத்து நெல்லெடை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட வேண்டும். ஸல்பனமைட் (Sulphanamide) கூட்டத்தைச் சேர்ந்த மருந்துகள் இந்த நோய்க்கு மிகவும் நல்லது. பெனிசிலின் ஊசி போடலாம். சீழ் பிடித்தால் கருவி மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

ஆகாரம்: கஞ்சி, பால் போன்ற ஜலமயமான ஆகாரங்கள் கொடுக்க வேண்டும். நோயாளியைப் படுக்கையில் வைக்க வேண்டும். கழுத்தில் குளிர்ந்த வாடை படாமல், கம்பளியாலோ பட்டிஞலோ சுற்றி வைக்க வேண்டும்.

இந்த நோய் ஒருவருக்கு அடிக்கடி ஏற்பட்டாலும் சரி, இதனுல் சரீரத்துக்கு வேறு விதமான உபத்திரவங்கள் ஏற்படுவதாயிருந்தாலும் சரி, கருவி மருத்துவம் செய்து இந்தச் சதைகளை எடுத்துவிட வேண்டும்.

(காங்கை, இளைப்பு, சுவாசகாசம், வாயால் மூச்சு விடுதல், மூட்டு வலி இவை தொண்டைச் சதை வேக்காட்டால் ஏற்படக்கூடிய உபத்திரவங்கள்.)

தொண்டைக் கட்டு (Sore throat)

(வாயின் பின்புற அழற்சி)

காரணங்கள்: குளிர் நுண்ணங்கள் தாக்குதல், அம்மை போன்ற இதர நோய்களுடன் ஏற்படுதல்.

குறிகள்: லேசான காய்ச்சல், வாயின் பின்புறம் வலி, விழுங்குவதில் கஷ்டமும் வலியும், தொண்டை சிவப்பாகவும் முத்து முத்தாகவும் காணப்படுதல்.

சிகிச்சை: மலச்சிக்கல் நிவர்த்தி, மருந்துத் தண்ணீரால் வாய் கொப்புளிப்பது. நீலகிரி தைலத்தைக் (Eucalyptus oil) கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு வேது பிடிப்பது.

உணவுக் குழாய் (Esophagus)

தீவிரமான அழற்சி: (1) விஷங்கள் சாப்பிட்டு அதனுல் உண்டாகும் வேக்காடு. (2) அம்மை, உருக்கி நோய் போன்ற வற்றுல் உண்டாவது.

இந்த அழற்சியினல், விழுங்கும்போது நடு மார்பில் வலி, விழுங்குவதில் கஷ்டம், வாந்தி, சில சமயம் ரத்த வாந்தி, காய்ச்சல் இவைகள் ஏற்படலாம்.

இந்த நோய்க்குக் கருவி மருத்துவ சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். தீர்க்க அழற்சி இதர நோய்களால் ஏற்படுகிறது. அதற்குத் தகுந்தபடி சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

உணவுக்குழாய்க் கட்டி, புற்று (Cancer, Esophagus)

இந்த நோய்க்குக் காரணம் என்ன என்று தெரியாது. முதலில் உணவுக்குழாயில் சிறு கட்டியாகப் புறப்பட்டு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வளர்ந்து, உணவுக்குழாயை அடைத்து, ஆகாரம் இரைப்பைக்குச் செல்லாமல் தடுத்துவிடுகிறது. இந்த நோய்க்குச் சிகிச்சை இல்லை. சீக்கிரத்தில் மரணம் நேரிடுகிறது.

குறிகள்: கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விழுங்குவதில் கஷ்டம் ஏற்படுகிறது. முதலில் கெட்டி ஆகாரம் விழுங்குவது கஷ்டமாகிறது. பிறகு கொஞ்ச நாளில் திரவ ஆகாரம் விழுங்குவதும் கஷ்டமாகிறது. நடு மார்பில் வலி தோன்றுகிறது. சீக்கிரமாகப் பலக்குறைவு சம்பவிக்கிறது. ஆகாரம் இல்லாமல், ஓய்வு ஏற்பட்டு, மரணம் நேரிடுகிறது.

சிகிச்சை: சாதாரணமாகக் குணமாவது இல்லை. கருவி மருத்துவம் செய்து ஆகாரம் செல்ல வேறு வழி ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். அப்பொழுது பசியினல் பீடிக்கப்படாமல் இருக்கலாம். எக்ஸ்ரே (X-Ray) சிகிச்சை செய்தால் சில காலம் குணமாக இருக்கும்.

இரைப்பை நோய்கள்

இரைப்பை நோய்களையும் குடல் சம்பந்தமான நோய்களையும் நாம் குன்மம் என்று சொல்லுகிறோம். ஆனல் குன்மம் என்பது பொதுப் பெயர். இவ்விதமான நோய்களுக்கு வெளியில் தெரியும் குறிகள் மிகவும் சொற்பம். தவிரவும் ஒரே மாதிரியான குறிகள் பல நோய்களுக்கு உண்டு. உதாரணமாக, பசியின்மை, குமட்டல், வாந்தி, புளித்த ஏப்பம், வலி, மலச்கிக்கல் பேதி இம்மாதிரியான குறிகள் பல நோய்களுக்கு உண்டு. இம்மாதிரியான குறிகளை மட்டும் கவனித்து அவைகளுக்கு மாத்திரம் மருத்துவம் செய்ய முயலுவது பிசகு. நோயாளியினிடம் கேட்டு நோயின் குணங்களையும் போக்கையும் நன்று ஆராய வேண்டும். பிறகு, இருக்கும் குறிகளைக் கொண்டும், எக்ஸ்-ரே படம் முதலான உதவியைக்கொண்டும் நோய் என்னவென்று கண்டுபிடித்த பிறகு மருத்துவம் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

இரைப்பை அழற்சி (Gastritis)

இது இரு வகைப்படும்: (1) தீவிரமான அழற்சி. இது திடீரென்று ஏற்பட்டு, சில நாட்களுக்கு உபத்திரவம்

கொடுத்துப் பிறகு குணமாகும். (2) தீர்க்கமான அழற்சி. இது சிறுகச் சிறுக ஏற்பட்டு, நாளடைவில் நோயின் குறிகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளிப்படும்.

தீவிரமான அழற்சி (Acute Gastritis)

காரணங்கள்: (1) ஒவ்வாத உணவு. (2) மிகவும் அதிகமான உணவு. (3) கள், சாராயம், பாஷாணம், ரஸம் போன்ற வஸ்துக்களை உட்கொள்ளுதல். (4) இதர நோய்களோடு கூடியும் காணப்படுதல்.

குணங்கள்: திடீரென்று ஆரம்பிக்கும். மார்புக்கூட்டுக்குக் கீழே வலி ஏற்படும். வாந்தி, தாகம், களைப்பு இவை தோன்றும். நாது வேகமாகவும் பலஹீனமாகவும் காட்டும்.

சிகிச்சை: ரஸம், பாஷாணம் போன்ற விஷங்களை உட்கொண்டதாகச் சந்தேகப்பட்டால் குடல் கழுவியால் இரைப்பையைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். வேறு காரணங்களால் ஏற்பட்டால் ஆகாரத்தை நிறுத்தி, இரைப்பைக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். உள்வேக்காட்டைத் தணிக்க, சோடா உப்பும், பிஸ்மத் கார்பனேட்டும் கொடுக்கலாம். வாந்திக்கு மார்புக்கூட்டின் கீழே கடுகுப் பிளாஸ்திரி பத்து நிமிஷங்களுக்குப் போடலாம். சிறு ஐஸ் துண்டுகளை உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். வலி அதிகமாக இருந்தால் ஒரு நெல்லெடை அபின் கொடுக்கலாம். மலச்சிக்கலை நீக்க வேண்டும். நாட்டுப்புறங்களில் ஐந்துப்பு தயார் செய்து மலச்சிக்கலுக்குக் கொடுக்கலாம்.

ஐந்துப்புத் தயாரிக்கும் விதம்:

இந்துப்பு	1 பங்கு	இவற்றுக்குச் சம அளவு கடுக்காய்
ஓமம்	2 பங்கு	
சீரகம்	3 பங்கு	
திப்பிலி	4 பங்கு	
கருஞ்சீரகம்	5 பங்கு	

எல்லாவற்றையும் சேர்த்துச் சூர்ணம் செய்து வேளை ஒன்றுக்கு இருபது நெல்லெடை வீதம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்கலாம்.

ஆகாரம்: பார்லித் தண்ணீர், பாலை முறித்துத் தயாரிக்கப்பட்ட 'வே' (Whey) இவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

பாலை முறிக்கும் வகை: காய்ச்சி ஆறவைத்த பாலில் ஒன்று அல்லது அரை எலுமிச்சம்பழத்தின் சாற்றைப் பிழிந்து, பால், கட்டி தட்டியவுடன், ஒரு மெல்லிய துணியால் வடிகட்ட வேண்டும். வடிகட்டியபின் இருக்கும் தெளிவான, வடித்த தண்ணீரை 'வே' என்று சொல்லுகிறோம்,

தீர்க்கமான அழற்சி (Chronic Gastritis) - காரணங்கள்;

1. பல்லிடுக்கிலிருந்து சீழ், எச்சில் மூலம் இரைப்பைக்குள் பேரவது.

2. சமிக்க முடியாத உணவை அதிகமாக உண்பது.

3. நன்ருக மென்று தின்னுமல் உணவை விழுங்குவது.

4. நீடித்த மலச்சிக்கல்.

5. சுருட்டுகள் முதலியவைகளை மிதமிஞ்சி உபயோகிப்பது.

6. ரத்த சோகை, உருக்கி நோய் போன்ற நோய்களுடன் கூடியிருப்பது.

குறிகள்: பசியின்மை, மேல்வயிற்று வலி, சாப்பிட்ட பிறகு ஜாஸ்தி புளியேப்பம், வயிற்றுப் பொருமல், தாகம், காலை நேரங்களில் தண்ணீரும் கோழையுமாக வாந்தி, வாயில் துர் நாற்றம், நாக்குச் சுரப்பு, மலச்சிக்கல், மனக் கவலை.

சிகிச்சை: ஆகார நியமத்தால் உணவில் இருக்கும் பிசகுகளை மாற்ற வேண்டும். சுலபமாகச் சமிக்கக்கூடிய உணவுகளைக் குறிப்பிட்ட காலங்களில் உண்ண வேண்டும். புளிப்பு, காரம் இவைகளை நீக்க வேண்டும். எந்தக் காரணத்தால் அழற்சி ஏற்பட்டிருக்கிறதோ அந்தக் கார்ணத்துக்குத் தக்கபடி மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். சோடா உப்பு, பிஸ்மத் கார்பனேட் இவை, சில மாதிரியான அழற்சிக்குக் குணம் கொடுக்கும். மற்றும் சில மாதிரியான அழற்சிக்குப் புளிக்காடி கொஞ்சம் கொஞ்சம் கொடுத்தால் குணம் கொடுக்கிறது. இவைகளில் அதிகமாகக் குணம் தெரியாவிட்டால் குடல் கழுவியின் மூலம் சோடா உப்புத் தண்ணீரால் இரைப்பையைக் கொஞ்ச நாள் தினசரி கழுவி, இரைப்பைக்கு ஓய்வு கொடுத்தால், இந்த நோய் குணம் அடையும்.

இரைப்பை, குடல் புண் (Gastric and Duodenal Ulcer)

இந்த இரண்டு அவயவங்களிலும் வரும் புண் பெரும்பாலும் ஒரே குறிகள் உள்ளது. இந்தப் புண்ணுக்குக் காரணம் இன்னதென்று தெளிவாகத் தெரியவில்லை. இயற்கையாக இரைப்பையில் இருக்கும் புளிக்காடி இரைப்பைக்குக் கெடுதல் செய்வதில்லை. ஆனால் எக்காரணத்தினாலாவது இரைப்பையில் புண் ஏற்பட்டால் இந்தப் புளிக்காடியின் காரத்தால் இந்தப் புண் ஆறுவதில்லை. பல் இடுக்கில் சீழ் வடிவதை இந்த நோய்க்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகக் கூறலாம். எந்தக் காரணத்தினாலாவது இரைப்பையில் ஓடிக்கொண் டிருக்கும் நாடிகளில் ரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவது, தடைப்பட்ட இடங்களில் புண் உண்டாகக் காரணமாகிறது.

குறிகள்: (1) வயிற்றில், மார்புக் கூட்டுக்குக் கீழ் வலி, குறிப்பிட்ட உணவுக்குப் பிறகு குறிப்பிட்ட காலங்களில் ஏற்படுவது. (2) தானுகவோ விரலை விட்டோ வாந்தி எடுத்தால் வலி நின்றுவிடுவது. (3) உணவு உட்கொண்டவுடன் வலி நின்று, மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு எரிச்சலுடன் வலி திரும்பவும் ஏற்படுதல். (4) எப்பொழுதாவது எதிர்பாராத சமயத்தில் திடீரென்று ரத்தம் வாந்தி எடுத்தல். (5) புளியேப்பம், வயிற்று உப்புசம்.

சிகிச்சை: சோடாவும், பிஸ்மத் கார்பனேட்டும் அடிக்கடி மூன்று நான்கு வேளைகள் கொடுத்தால் இரைப்பையிலிருக்கும் புளிக்காடியின் காரத்தை மாற்றிப் புண் குணமடையச் செய்கிறது.

ஆகாரம்: இந்த நோய்க்கு உணவுச் சிகிச்சை மிகவும் முக்கியமானது. இரைப்பையில் உணவு இல்லாமல் இருந்தால் புளிக்காடியின் வேகம் இரைப்பையில் இருக்கும் புண்ணைத் தாக்குகிறது. ஆனால் உணவு இருந்தால் புளிக்காடியின் வேகத்தை மாற்றி உணவைச் சமிக்க அது உபயோகப்படுகிறது. ஆகையினால் எப்பொழுதும் இரைப்பையில் கொஞ்சமாவது உணவு இருக்கும்படி செய்துகொள்ள வேண்டும். இதற்கு ஒவ்வொரு மணி நேரத்துக்கும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பால் சாப்பிடுவது மிகவும் நலம். பாலுடன் சிறிது பொட்டாசியம் சிட்ரேட் கலந்து சாப்பிட்டால் நல்ல குணம் ஏற்படும். இம்மாதிரி மணிக்கு ஒரு தடவை பால் சாப்பிட முடியாவிட்டால் கொஞ்சம் தயிரோ மோரோ அரிசிக் கஞ்சியோ சாப்பிட வேண்டும். பற்களில் ஏற்படும் நோய்களையும் மலச் சிக்கலையும் கவனிக்க வேண்டும். இந்த நோயினால், இரைப்பைக்கும் இரைப்பையிலிருந்து சிறு குடலுக்கும் போகும் வழி சிறுத்து, உணவு கீழே செல்ல முடியாமல் தடைப்பட்டால் கருவி மருத்துவம் ஒன்றுதான் பயன்படும். கருவி மருத்துவத்தால் நல்ல குணம் ஏற்படும்.

இரைப்பை அகன்றுவிடுவது (தளர்ச்சி)
(Dilatation of Stomach)

இந்த நோய் இரு வகைப்படும்:

(1) தீவிரமான தளர்ச்சி. (2) தீர்க்கமான தளர்ச்சி.

தீவிரமான தளர்ச்சி; இரைப்பை நரம்புகள் தளர்ந்து ஏற்படுகிறது.

காரணங்கள்: (1) வயிற்றில் கருவி மருத்துவம் செய்து போதை தெளியும்போது முள்ளந்தண்டில் அடிபடுவது. (2) இதர நோய்கள் காரணமாகவும் ஏற்படும்.

குறிகள்: திடீரென்று ஆரம்பிக்கும் வயிற்றுவலி, தண்ணீர் தண்ணீராய் ஏராளமான வாந்தி, தாது பலவீனம், கை கால் சில்லிட்டுப் போவது.

சிகிச்சை: கட்டிலின் கால்மாட்டுப்புறத்தை உயர்த்தி வைக்க வேண்டும். குடல் கழுவியைக்கொண்டு இரைப்பையைக் காலி செய்ய வேண்டும். ரத்தக்குழாய் வழியாக அல்லது மலத்துவார வழியாக உப்புத் தண்ணீர் ஏற்ற வேண்டும். வாய் வழியாக ஓர் ஆகாரமும் கொடுக்கக்கூடாது. இந்த நோயினால் மரணம் ஏற்படுவது சகஜம்.

தீர்க்கமான தளர்ச்சிக் காரணங்கள்: (1) தீர்க்கமான தளர்ச்சியினால் இரைப்பைத் தசைகள் மெலிந்து பலவீனமாகி உணவைக் குடலுக்குள் தள்ளச் சக்தியற்றுப் போவது.

(2) இரைப்பைக்கும் குடலுக்கும் இடையில் புண் உண்டாகி ஆறி, தழும்பாகி, பிறகு தழும்பு சுருங்கி, குடல் குழாய் குறுகி வழியைத் தடுப்பது.

(3) கட்டி, கறளை, சதைப்புற்று இவைகள் இரைப்பையில் வளர்ந்து குடலுக்குப் போகும் வழியைத் தடுப்பது.

(4) குடிப் பழக்கம்.

(5) பலவீனப்படுத்தும் பல நோய்கள்.

குறிகள்: தீர்க்கமான தளர்ச்சிக்குப் பின்கண்ட குறிகள் காணப்படும்.

(1) உணவுக்கு மூன்று அல்லது நான்கு மணிக்குப் பிறகு வாந்தி ஏற்படும். இரண்டொரு நாட்களுக்கு முன் உண்ட உணவுகூட வாந்தியில் வரலாம். வாந்தியில் துர்நாற்றம். (2) வயிற்று வலி, வாந்தி எடுத்த பிறகு குறையும். (3) உணவுக்குப் பிறகு வயிற்று உப்புசம் அதிகமாகும். (4) அரோசிகமும் பசி யின்மையும் ஏற்படும். (5) மல்லாக்கப் படுத்தால் மூச்சு விடுவது கஷ்டமாகும். (6) உடல் பலவீனமடையும். (7) இரைப்பை தளர்ந்து, பருத்து, கீழே இறங்கி இருப்பது கண்ணுக்குப் புலப் படும். (8) இரைப்பையில் தண்ணீர் ‘கொடக்கு, கொடக்கு’ என்று சப்தம் செய்யும்.

சிகிச்சை: காரணங்களுக்குத் தக்கபடி செய்ய வேண்டும். உடல் தளர்ச்சியால் ஏற்பட்டால் உடலை நன்ருகக் கவனிக்க வேண்டும். சோடா உப்பும் பிஸ்மத்கார்பனேட்டும் 10 நெல் லெடை வீதம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்கலாம். உள்ளிப்பூண்டும் தைமாலும் வயிற்றில் இருக்கும் நுண்ணங் களைக் கொல்லும். மலச்சிக்கலைக் கடுக்காய் மூலம் அல்லது கலோமல் மூலம் நீக்க வேண்டும். எட்டிக்கொட்டையை 2 நெல் லெடை வீதம் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை சாப்பிட்டால் தசைகளுக்குப் பலம் கொடுக்கும். வலி அதிக மாக இருந்தால் 1 நெல்லெடை அபின் சாப்பிடலாம். குடல் கழுவியைக் கொஞ்ச நாள் விடாமல் உபயோகித்தால் இரைப் பையைச் சுருங்கச் செய்யும். இந்த நோய்க்குக் கருவி மருத்துவம் நல்ல குணத்தைக் கொடுக்கும்.

உணவு: தீவிரத் தளர்ச்சிக்குச் சொல்லியபடி கொடுக்கவும். உயிர்ச்சத்து (Vitamins) உள்ள ஆகாரங்களாக இருக்க வேண்டும்.

இரைப்பைக் கட்டிப்புற்று
(Cancer: Stomach)

இந்த நோய்க்குக் காரணம் என்ன என்று இன்னும் தெளி வாகத் தெரியவில்லை. முப்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவரிடமே இது காணப்படுகிறது. இரைப்பையில் ஒரு சிறிய சதை அணுப் போல் கிளம்பி, நாளுக்கு நாள் பெரிதாகி, இழையங்களில் பரவி, சுற்றுமுள்ள கல்லீரல், மண்ணீரல் போன்ற இடங் களிலும் பரவிப் பல விபத்துக்களை உண்டுபண்ணும்.

குறிகள்: அழற்சிக்கு உண்டான குறிகள், ரத்த வாந்தி, ரத்தம் மலத்துடன் கலந்திருத்தல், வலி, உப்புசம், அரோசிகம், ஏராளமான பலவீனம்.

சிகிச்சை: இது தீராத நோய். சிகிச்சை பயன்படுவதில்லை. உடலின் பலத்தைப் பாதுகாக்க, தகுந்த கருவிமருத்துவர் மூலம் யோசிக்க வேண்டும். இந்த நோயை ஆரம்பத்திலேயே தெரிந்து கொண்டால் எக்ஸ்-ரே (XRay) கிரண சிகிச்சையால் குணப்படுத்தலாம்.

இரைப்பையிலிருந்து ரத்த வாந்தி
(Haematemesis)

இந்த வாந்தி ஒரு நோய் அல்ல. இரைப்பை, கல்லீரல் மண்ணீரல் இவைகளில் ஏற்படும் நோய்களுக்கு ஓர் அறிகுறி. வாயிலிருந்து வரும் ரத்தம் இரைப்பையிலிருந்துதான் வர வேண்டும் என்பது இல்லை. நுரையீரலிலிருந்தும் வரலாம். இவை இரண்டுக்கும் சில வித்தியாசங்கள் உண்டு.

இரைப்பையிலிருந்து வரும் ரத்தம்	நுரையீரலிலிருந்து வரும் ரத்தம்
1. கறுப்பாகவும் உணவோடு கலந்ததாகவும் இருக்கும்.	1, நல்ல சிவப்பாகவும் நுரையுடன் கலந்ததாகவும் இருக்கும்.
2. வயிற்றுப் புரட்டலுடன் வாந்தி எடுக்கும்.	2. வாய் நிறைய ரத்தம் பொங்கி வெளிவரும்.
3. வயிற்றிலும், மார்புக் குழியிலும் வலியுடன் வாந்தி வரும்.	3. இருமல், மூச்சுப் பிடிப்பு இவைகளோடு மார்பு வலி இருக்கும்.
4. மலத்துடன் கரு நிறமுள்ள ரத்தக்கட்டிகள் போகும். கபம், இருமல் ஒன்றும் இராது.	

மேற்கூறிய சின்னங்களால் ரத்தம் பெருகும் அவயவம் இன்னதென்று தெரிந்துகொள்ளலாம்.

காரணங்கள்: இரைப்பையில் புண் இருந்து, புண்ணுக்குப் பக்கத்தில் இருக்கும் ரத்தக்குழாயில் புண் பரவி, குழாய் உடைந்து ரத்தப்பெருக்கு ஏற்படலாம். அதேமாதிரி ரத்தப் பையில் கட்டிப்புற்றினுல் ரத்தப் பெருக்கு ஏற்படலாம். கல்லீரலில் மகோதரம் போன்ற நோய்கள், மண்ணீரல் நோய்கள் இவைகளால் இரைப்பை ரத்தக்குழாய்களில் ரத்தம் மேலே செல்ல முடியாமல் தங்கி ரத்தப்பெருக்கு ஏற்படலாம். வயிற்றில் அடி விழுந்து இரைப்பை - ரத்தக்குழாய் தெறித்து ரத்தவாந்தி ஆகலாம்.

குறிகள்: எடுக்கும் வாந்தியில் ரத்தம் காணப்படுவது, ரத்தப்பெருக்கு அதிகமாக இருந்தால் வாந்தி எடுக்கும் முன்

புரட்டலும் வயிற்றில் கனமும் தோன்றும். ரத்த நஷ்டத்துக்குத் தக்கபடி நோயாளியின் முகம் வெளுத்து மயக்கம் உண்டாகும். கைநாடியின் சக்தி குறையும்; வேகம் அதிகமாகும். உடல் சிலிர்த்துக் குளிர்ந்திருக்கும்.

சிகிச்சை : நோயாளியைப் படுக்கையில் வைக்க வேண்டும். வாய் வழியாக, குறைந்தது இரண்டொரு நாட்களுக்கு ஒன்றும் கொடுக்கக்கூடாது. ஒரு நெல்லெடை அபின் கொடுக்கலாம். இதைக்காட்டிலும் கால் நெல்லெடை மார்பியாவை (Morphine) ஊசிமூலம் கொடுப்பது நல்லது. ரத்தம் நிற்காவிட்டால், இதே ஊசியை மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு மறுமுறையும் கொடுக்கலாம். இதிலும் வாந்தி நிற்காவிட்டால் கால்சியம் (Calcium) ஊசியோ, அல்லது ரத்தப்பெருக்கை நிறுத்தும் கோவாகுலன் (Coagulen) ஊசியோ போட வேண்டும். குடல்கழுவியால் கீழ்க்குடலைச் சுத்தம் செய்து, பிறகு குளூகோசுடன் கலந்த உப்புத் தண்ணீரை மலத்துவாரத்தின் வழியாகக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நாலு மணிக்கு ஒரு முறை கொடுக்க வேண்டும். வயிற்றின்மேல் பனிக்கட்டியோ ஈரத் துணியோ ஈரக்களிமண் பற்றோ போடலாம். ரத்தப்பெருக்கு நின்ற பிறகு, இரண்டொரு நாள் கழித்து, பாலை ஆகாரமாகக் கொடுக்க வேண்டும். அப்பொழுது சோடா உப்பும் பிஸ்மத் கார்பனேட்டும் கொடுக்கலாம்.

மேற்கூறிய வழிகளில் ரத்தப்பெருக்கு நிற்காவிட்டாலும், நோயாளி ரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவராக இருந்தாலும் கருவி மருத்துவம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. ஆனால் கருவி மருத்துவம் செய்யுமுன் பொருந்தக்கூடிய பிறர் ரத்தத்தை ஊசி மூலம் ஏற்றிவிட்டு (Blood Transfusion), கருவி மருத்துவம் செய்வது நலம்.

அஜீர்ணம் (மந்தாக்கினி, குன்மம், - Dyspepsia) : இரைப்பை, சரியான நிலையில் வேலை செய்யாமல் இருந்தால் அதற்கு அக்கினி மந்தம் அல்லது அஜீர்ணம் என்று பெயர். இது பொதுப்படையான பெயர். இந்த நோய் பல காரணங்களால் ஏற்படுகிறது. ஆகையினால் நோயை அறிவதற்கு நோயாளியின் பழக்க வழக்கங்களை விவரமாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

காரணங்கள் : பல சமிப்பு நோய்கள் அஜீர்ணம் உண்டு பண்ணுகின்றன. அவைகளைத் தவிர வேறு பல காரணங்களும் அஜீர்ணத்தை உண்டுபண்ணுகின்றன. அம்மாதிரியான காரணங்கள் பின் வருபவை :

(1) உணவுத் தவறுகள், ஒவ்வாத உணவு.

(2) மென்று தின்னுமை, அவசரப்பட்டு உண்ணல்.

(3) பல் நோய்.

(4) அதிக உழைப்பு: உடல் உழைப்பு, மூளை உழைப்பு.

(5) மனக் கவலை.

(6) குறைவாகவோ அதிகமாகவோ தண்ணீர் குடிப்பது.

(7) ஒரே இடத்தில் நெடுநேரம் உட்கார்ந்தோ வளைந்தோ இருந்து வேலை செய்வது; இருட்டு அறைகளில் வேலை செய்வது.

(8) உடற்பயிற்சி இல்லாமை.

(9) பலவீனப்படுத்தும் நோய்கள்.

குறிகள் : வாய்ப் புண், நாக்கில் புண், உணவுக்குப் பிறகு வயிற்றில் கனம், நெஞ்சுக் கரிப்பு, புளித்த ஏப்பம். வயிற்றில் உப்புசம், மூச்சுவிடக் கஷ்டம், மார்புப் படபடப்பு தலைவலி, மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் போக்கு, மயக்கம், தூக்கமின்மை, குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றில் வலி.

சிகிச்சை : காரணங்களுக்குத் தக்கபடி மருத்துவம் இருக்க வேண்டும். இந்த நோய்க்கு முக்கிய மருத்துவம் உணவை ஒழுங்குபடுத்துவதுதான்.

உணவுக்கோளாறினால் ஏற்பட்டால் ஒரு நாள் பட்டினி இருக்கவேண்டும்; பட்டினி இருக்கும்போது தண்ணீர் அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும். மறுநாள் மோர் அல்லது தயிர் மாத்திரம் உட்கொள்ள வேண்டும். இரண்டொரு நாட்களுக்குப் பிறகு பால், கஞ்சி போன்ற உணவுகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொடுக்க வேண்டும். உமிழ்நீர் அதிகம் ஊறினால் மாக்கூர் உணவை (Starchy Food) அதிகம் கொடுக்க வேண்டும். இரைப் பையில் புளிக்காடி அதிகமானால் அதற்குப் பிசிதம் (Protein) அதிகம் கொடுக்க வேண்டும். பொதுப்படையாக உணவை ஒழுங்குபடுத்துவது, உணவின் அளவைக் குறைப்பது, காரம் முதலியவைகளை நீக்குவது, சுலபமாகச் சமிக்கக்கூடிய உணவை உட்கொள்வது இவற்றைக் கடைப்பிடித்தால் நோய் குணமாகி விடும். கனமான உணவு சமிக்க எட்டு மணி நேரம் பிடிக்கும். மிருதுவான உணவு மூன்று மணி நேரத்தில் சமிக்கும்.

உணவை மெல்லாமல் விழுங்கும் பழக்கத்தை மாற்ற வேண்டும். உணவு மெல்லப்பட்டு உமிழ்நீருடன் கலந்தால்தான் உணவிலிருக்கும் மாக்கூர் சர்க்கரையாக மாறும். அப்படி மாறிய பிறகுதான் இரைப்பை, குடல் இவைகளில் சமிப்பு, சரியாக இருக்கும். ஆகையினால் இயற்கையில் ஏற்பட்டிருக்கும் முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

பல் இழந்தவர்கள் உணவை நன்றாக வேகவைத்து மிருதுவாகச் செய்து உண்ண வேண்டும். பற்களின் நோய்களைக் கவனித்துத் திருத்திக்கொள்ள வேண்டும். தண்ணீர் குடிப்பது போதுமான அளவு இருக்க வேண்டும். சாதாரணமாக ஒரு நாளைக்கு ஒரு படி தண்ணீர் தேவையாக இருக்கும்.

கள், சாராயம், சுருட்டு முதலிய பழக்கங்களை நிறுத்த வேண்டும்.

வயிற்றைப் பிடித்துவிடுவது சிலருக்குக் குணம் கொடுக்கிறது. ஆனால் இதைத் தெரிந்தவர்கள்மூலம் செய்துகொள்வது நலம்.

உடற்பயிற்சி அவசியம்; தினம், காலையிலும் மாலையிலும், சிறிது நேரம் நடக்க வேண்டும். தண்ணீரில் நீந்துவது வயிற்றுத் தசைகளுக்குப் பலம் கொடுக்கும். மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு, கைகளைத் தலைக்கு மேலே நீட்டிக்கொண்டு கால்களை ஒன்றன்பின் ஒன்ருக உடலுக்கு நேர்க்கோணமாகவும், இரண்டு கால்களையும் மெதுவாக நேர்க்கோணமாகவும் சில தடவைகள் தூக்கினுல் தசைகளுக்குப் பலம் ஏற்படுகிறது.

மலச்சிக்கலுக்கு, இரண்டு அல்லது மூன்று கடுக்காய் சாப்பிடலாம். எப்பொழுதாவது, நுண்ணங்களைக் கொல்வதற்குக் கலோமல், தைமால் அல்லது உள்ளிப்பூண்டை உட்கொள்ளலாம். புளி ஏப்பத்துக்குச் சாந்தியாகச் சோடா உப்பும் பிஸ்மத் கார்பனேட்டும் சாப்பிடலாம். இரைப்பையின் பலத்துக்காக ஐந்துப்பு, எட்டிக்கொட்டை, நிலவேம்பு இவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

வாந்தி (Vomiting)

இரைப்பைலிருக்கும் உணவோ தண்ணீரோ வாய்மூலம் திரும்பி வருவதை வாந்தி என்று சொல்கிறேம். இரைப்பையிலிருந்து ஒரு பாகமோ பூராவுமோ வெளியே வந்துவிடலாம். மனிதனின் மூளையில் ஒரு தனி இடம் இந்த வாந்தி எடுக்கும் வேலையைக் கவனிக்கிறது. ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் மூளையில் இந்த இடம் தூண்டப்பட்டால் வாந்தி ஏற்படுகிறது. ஆகவே, எந்த எந்த நோய்கள் மூளையில் இந்த இடத்தைத் தூண்டுகின்றனவோ அந்த அந்த நோய்களுக்கு வாந்தியும் ஒரு குறியாகக் காணப்படுகிறது. வாந்தி ஒரு நோய் அல்ல; சில நோய்களுக்கு உண்டாகும் குறிகளில் இது ஒன்று.

வாந்தி உண்டுபண்ணும் நோய்கள்: (1) புகையிலை, குளோரோபாரம் போன்ற வஸ்துக்கள், மதுமேகம் பித்தப்பை அழிவுபோன்ற நோய்கள், (2) வாந்தி உண்டுபண்ணும் இரைப்பை நோய்கள், ரஸம், பாஷாணம் போன்ற வஸ்துக்களை உட்கொள்வது, இரைப்பை அழற்சி, குடல்குழாய் அடைப்பு, இரைப்பைப் புண், கட்டிப்புற்று, இரைப்பைத் தளர்ச்சி, வாந்திபேதி, (3) குடல் நோய்களும் மற்றும் பல நோய்களும், குடல் அடைப்பு, குடல்வால் அழற்சி, குடல் பூச்சிகள், வபை அழற்சி, பித்தப்பைக் கற்கள், மூத்திரக் கற்கள், கர்ப்பம், கருப்பை நோய்கள், கருநோய்கள், உருக்கிநோய், கக்குவான், பீஜம், வயிறு இவைகளில் அடி விழுவது பொதுவாக அதிர்ச்சி, (4) மூளை, முள்ளந்தண்டு நோய்கள், மூளை உறை அழற்சி, மூளையில் ரத்த உடைப்பு, காதிலிருந்து சீழ் வடிதல், காக்கை வலிப்பு, மூர்ச்சைநோய்.

சிகிச்சை: என்ன காரணங்களால் வாந்தி வருகிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்து அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். அந்த அந்த நோய்க்குத் தகுந்த மருத்துவம் செய்தால் வாந்தி நின்றுவிடும். பொதுவாகச் சில முறைகளைக் கையாளலாம். அவையாவன:

அயோதினம் ஐந்து அல்லது பத்துச் சொட்டைக் கொஞ்சம் தண்ணீரில் கலந்து ஒரு மணிக்கு ஒரு தடவை நாலு அல்லது ஐந்து மணி நேரம் வரையில் கொடுக்கலாம்.

கிரியஸோட் (Creosote) ஒரு சொட்டு, நாமக்கட்டி (திரு மண்) 20 நெல்லெடை இரண்டையும் கலந்து மூன்று மணிக்கு ஒரு தடவை கொடுக்கலாம்.

சோடா உப்பு: (பிஸ்மத் கார்பனேட்) 10 நெல்லெடை வீதம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்கலாம். **கலோமல்** ¼ நெல் லெடை, **சோடா உப்பு** 2 நெல்லெடை, இரண்டையும் கலந்து ஒரு மணிக்கு ஒரு தரமாக நான்கு அல்லது ஐந்து மணி நேரம் வரையில் கொடுக்கலாம்.

ஐஸ் துண்டுகளை வாயில் அடக்கிக்கொள்ளலாம். கடுகுப் பிளாஸ்திரியை இரைப்பைக்கு நேர்மேலே வயிற்றின்மேல் பத்து நிமிஷம் போடலாம்.

சிறுகுடல், பெருங்குடல் அழற்சி, பேதி, மல இளக்கம் (Diarrhoea):

சிறுகுடல் பெருங்குடல் அழற்சி பல காரணங்களால் ஏற்படுகிறது. எந்தக் காரணத்தால் ஏற்பட்டாலும் மல இளக்கம் இந்த அழற்சிக்கு ஒரு முக்கியமான அறிகுறி. ஆகை யினால் நாம் இந்த அழற்சியைப் பொதுவாகப் பேதி, மல இளக்கம் அல்லது வயிற்றுப் போக்கு என்கிறோம். குறிப்பிட்ட நேரத்தைவிடச் சீக்கிரமாகவும், உருவும் நிறமும் மாறியும் மலம் வெளிப்பட்டால் அதைப் பேதி என்று சொல்கிறோம்.

காரணங்கள்: பல காரணங்களால் இது ஏற்படலாம். அவைகளில் முக்கியமானவை பின்வருவன:

உணவுக் கோளாறுகள், விஷ சம்பந்தமான ஆகாரங்கள், வெள்ளைப் பாஷாணம் பாஸ்பரஸ் போன்ற உலோகங்கள், பித்தவாத சுரம், வாந்திபேதி, வயிற்றுக் கடுப்புப் போன்ற நோய்கள்.

உணவு இரைப்பையைத் தாண்டிச் சிறுகுடலுக்குப் போனவுடன் அங்கே பித்த நீரும் (Bile), கணைய நீரும் (Pancreatic Juice) அதனுடன் கலந்து பாகுபோல மாறுகின்றது. அதை நாம் அகட்டுப் பாகு (Chyle) என்று கூறுகிறோம். இந்த அகட்டுப்பாகில் பித்த நீர் அதிகம் இருந்தால் அதிகக் காரம் ஆகிவிடுகிறது; (Hyper alkalinity) பித்த நீர் குறைவாக இருந் தால் அதிகக் காடியாகி (Hyper acidity) விடுகிறது. பித்த நீர் கார குணம் உள்ளது. ஆகையால் பித்த நீர் அதிகம் ஊறினால் கார குணம் அதிகமாகி அழற்சி ஏற்படுகிறது. மலத்தில் செந்தாளை (Red litmus) நனைத்தால் அது நீலமாக மாறினால், கார குணம் (Alkali) அதிகமென்றும், நீலத் தாளை (Blue litmus) நனைக்கும்பொழுது அது சிவப்பாக மாறினால் காடி குணம்

(Acid) அதிகமென்றும் தெரிந்துகொள்ளலாம். இதைத் தெரிந்து கொண்டால் நாம் கார மருந்து கொடுக்க வேண்டுமா . காடி மருந்து கொடுக்கவேண்டுமா என்பது விளங்கும். பித்த நீர் அதிகம் இருந்தால் மலம் மஞ்சளாகவும் பச்சையாகவும் காணப்படும்.

குடலில் அழற்சி இருப்பதால் சளி ஜவ்வு மலத்துடன் கழிந்துவிடுகிறது. சளி ஜவ்வு இல்லாவிட்டால் நுண்ணங்கள் சுலபமாகத் தசையின் உள்ளும் ரத்தத்துடனும் கலந்துவிடு கின்றன. அதனின்றும் நச்சு அதிகரித்து, காய்ச்சல், பலவீனம் போன்ற தொந்தரவுகள் ஏற்படுகின்றன.

உணவில் கொழுப்பு அதிகம் இருந்தால் மலம் வழுவழுப் பாகவும் வெண்மையாகவும் இருக்கும். இம்மாதிரியான பேதிக்குப் பட்டினியே தகுந்த மருந்து.

எந்தக் காரணத்தால் ஏற்பட்டாலும் பேதி அதிகமாகி உடலில் இருக்கும் ஊனீர் வெளியாகிவிட்டால் ரத்தம் இறுகி, தாகம், குறண்டல் (Cramps) முதலியவை ஏற்பட்டு, பலவீனம், கைநாடித் தளர்ச்சி இவை உண்டாகின்றன.

சிகிச்சை: காரணங்களுக்குத் தக்கபடி சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். மலத்தில் பித்தம் அதிகம் இருந்தால் காடி குணம் உள்ள மருந்துகள் கொடுக்க வேண்டும். எலுமிச்சம் பழ ரஸம் கொடுக்கலாம். மலத்தில் பித்தம் குறைவாக இருந்து, காடி அதிகம் இருந்தால், சோடா, பிஸ்மத், சுண்ணத் தண்ணீர் போன்ற காரம் (Alkali) கொடுக்க வேண்டும்.

நுண்ணங்களால் ஏற்படும் பேதிக்கு, கலோமலை $\frac{1}{8}$ நெல் லெடை வீதம் ஒரு மணிக்கு எட்டு வேளை கொடுக்கலாம். நுண்ணங்களைக் கொல்லக் கூடிய 'மைகால்' போன்ற மருந்து களைக் கொடுக்கலாம். நுண்ணங்களால் ஏற்படும் விஷங்கள் ரத்தத்துடன் கலக்காமல் இருப்பதற்குக் கரிப்பொடி மருந்து மிகவும் நல்லது.

அதிகப் பேதியால் குடல் அடிக்கடி வேலை செய்து களைத் துப்போகும். $\frac{1}{2}$ நெல்லெடை அபின் கொடுத்தால் குடலுக்கு ஓய்வு கிடைக்கும். வயிற்றுக் கொதிப்பைத் தணிப்பதற்கு விளக்கெண்ணெய் மிகவும் நல்லது.

உணவு: உடலிலிருந்து ஏராளமான ஊனீர் வெளியாவ தால், நோயாளி, தண்ணீரை நிறையக் குடிக்க வேண்டும். சுலப மாகச் சமிக்கக்கூடிய உணவைச் சாப்பிடவேண்டும். உணவில் தகுந்தபடி உயிர்ச் சத்து (Vitamin) இருக்க வேண்டும். நோய்க் குத் தக்கவாறு ஆகாரம் காடியாகவோ, காரமாகவோ இருக்க வேண்டும். பலவீனத்தை மாற்றச் சமிக்கும் உணவுகளைச் சேர்க்க வேண்டும்.

குடல்வால் அழற்சி (Appendicitis)

மனிதனுடைய குடல் இருபத்தாறு அடி நீளம் உள்ளது. இரைப்பையிலிருந்து தொடங்கிச் சிறுகுடல் இருபது அடி நீளம்

உள்ளது. அதிலிருந்து பெருங்குடல் ஆறு அடி நீளம் உள்ளது. சிறுகுடலும் பெருங்குடலும் சேரும் இடத்தில் அடைக்கும் ஜவ்வு (Valve) ஒன்று இருக்கிறது. அது சிறுகுடலிலிருந்து மலம் பெருங்குடலுக்குப்போவதற்குத் திறக்கும்; பெருங்குடலிலிருந்து மலம் சிறுகுடலுக்குவராது தடுக்கும். சிறுகுடலும் பெருங்குடலும் சேரும் இடத்துக்குச் சற்றுக் கீழே பெருங்குடல் வாய் இருக்கிறது. அந்த வாயின் அருகில் சுமார் 3 அங்குல நீளமும் அரைக்கால் அங்குல அகலமும் உள்ள ஒரு தசைக் குழாய் தொங்கிக்கொண் டிருக்கிறது. இதன் பெயர் குடல்வால் (Appendix). இதன் மேல் துவாரம் பெருங்குடலில் திறந்திருக்கிறது; அடிப்பக்கம் மூடியிருக்கிறது. இந்தக் குழாய் சிறியதாக இருப்பினும், மலம் இதனுள் சென்றுகொண்டும் வெளியில் வந்துகொண்டும் இருக்கிறது. குழாய் சிறியதாக இருப்பதால் எந்தக் காரணத்தாலாவது அழற்சி ஏற்பட்டால் சளி ஜவ்வு சுரந்து துவாரத்தை அடைத்துவிடுகிறது. அப்பொழுது அதனுள் இருக்கும் மலம் அங்கேயே தடைப்பட்டுத் தங்கிவிடுகிறது. தங்கிய மலத்திலிருந்து நுண்ணங்கள் அதிகரித்து அழற்சியை அதிகப்படுத்துகின்றன. இந்த அழற்சி தானுகவே மூன்று நான்கு நாட்களில் சமனமடைந்து அடங்கிவிடலாம்; அல்லது, தீவிரமாகச் சீழ்ப் பிடிக்கும் நிலைமைவரையில் போகலாம். அந்த மாதிரி சீழ்ப்பிடித்துக் கட்டியாஞல் அது குடலுக்குள் உடைந்து, சீழ் வெளியேறிவிடலாம்; அல்லது அக் கட்டி குடலுக்கு வெளியிலும் வயிற்றுக்குள் உடையலாம்; வயிற்றுக்கு வெளியிலும் உடையலாம். இவற்றில் வயிற்றுக்குள் உடைந்தால் உயிர் பிழைப்பது கடினம்.

இந்தக் குடல்வால் (Appendix) இருப்பதால் ஒரு விதமான சௌகரியமும் இல்லை. ஆனால் பல துன்பங்கள் இதனால் உண்டாகலாம். இதை எடுத்துவிடுவதால் ஒருவிதக் கெடுதலும் ஏற்படுவதில்லை.

காரணங்கள்: இந்த நோய்க்குக் காரணம் என்னவென்று தெரியவில்லை. ஆனால் நுண்ணங்களுக்கு இதில் சம்பந்தம் உண்டு என்பது தெரிகிறது; மலச்சிக்கல், நாள்பட்ட அஜீர்ணம் இவைகளைக் காரணமாகக் கூறலாம். பழ விதைகள் இறுகின மலத்துடன் இந்தக் குழாய்க்குள் புகுந்து அழற்சியை உண்டு பண்ணலாம்.

குறிகள்: குடல்வால் அழற்சி இரு வகைப்படும். அவை தீவிரமான அழற்சியும், தீர்க்கமான அழற்சியும் ஆகும்.

தீவிரமான அழற்சி: இது திடீரென்று ஆரம்பிக்கும். வலி தாங்க முடியாமல் இருக்கும். அடி வயிற்றில் வலது இடையெலும்பு முனைக்கும் தொப்புளுக்கும் நடு மத்தியில் தொட முடியாத வலி இருக்கும். திரும்பிப் படுக்கவும் முடியாது. காய்ச்சல், வாந்தி, மலச்சிக்கல் அல்லது பேதி, தலைவலி முதலிய குறிகள் இருக்கும். கை நாடி மிகவும் வேகமாக இருக்கும்.

தீர்க்ககான அழற்சி: மேற்கூறிய குணங்களுடனே இருக்கும்; ஆனால் ஒவ்வொரு குணமும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் காணப்

படும். வலி இரண்டு மூன்று தினங்களுக்குக் கொஞ்சமாக இருந்து பிறகு தானாகவே படிந்துவிடும். ஒரு மாதம் அல்லது பல மாதங்களுக்குப் பிறகு அதே மாதிரி வலி திரும்பவும் வரும். இப்படி இந்த வலி விட்டு விட்டு வந்துகொண் டிருக்கும். இப்படி அடுத்தடுத்து வரும் அழற்சியால் குடல்வால் குழாயின் துவாரம் சுத்தமாக அடைபட்டு நோய் தானாகவே குணம் அடையலாம். அல்லது இம்மாதிரி நேரக்கூடிய தீர்க்க அழற்சி திடீரென்று தீவிர அழற்சியாக மாறி உயிருக்கு அபாயமாகவும் நேரலாம்.

சிகிச்சை: தீவிர அழற்சிக்குக் கருவி மருத்துவம் ஒன்றுதான் குணம் கொடுக்கிறது. அதிலும் எவ்வளவு சீக்கிரம் கருவி மருத்துவம் செய்கிறோமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் குணம் கொடுக்கிறது. தாமதம் ஆக ஆகக் குணம் குறைவு. தீவிர அழற்சியில் மூன்று நாள் தாண்டிவிட்டால் கருவி மருத்துவத்தைக் கொஞ்ச நாள் கழித்துச் செய்வது நலம். தீர்க்க அழற்சிக்கும் கருவி மருத்துவந்தான் செய்யவேண்டும். இந்த அழற்சியில் வலி யில்லாத சமயம் பார்த்துக் கருவி மருத்துவம் செய்யவேண்டும்.

கருவி மருத்துவம் செய்யும்வரையில் சில முறைகளைக் கையாள வேண்டும். வலி உண்டானால் நோயாளியைப் படுக்கையில் வைக்கவேண்டும். எந்தக் காரணத்துக்காகவும் எழுந்திருக்கக்கூடாது. பேதிக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. மலச் சிக்கலைக் குடல் கழுவியால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். வலிக்கும் இடத்தில் வெந்நீர் ஒத்தடம் போடலாம்; அல்லது ஊமத்தையும் வசநாவியும் சமபாகமாகச் சேர்த்து அரைக்கப்பட்ட பற்றையும் போடலாம். சோடாவும் பிஸ்மத்தும் ஒவ்வொன்றும் 10 நெல்லெடை கலந்து இரண்டு மூன்று தடவைகள் கொடுக்கலாம். பெனிசிலின் ஊசி போடலாம். வலிக்காக அபின் கொடுப்பது அவ்வளவு நல்லதல்ல. உள்ளிப் பூண்டு ரசம் 30 சொட்டுக் கொடுக்கலாம்.

ஆகாரம்: முறித்த பால், வெண்ணெய் எடுத்த மோர், பழ ரஸம் இவற்றைப் பழச் சர்க்கரையுடன் (Glucose) சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். வேண்டிய அளவு தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும்.

பெருங்குடல் அழற்சி (Colitis)

இந்த நோயின் குறிகளைப்பற்றி, பேதி அல்லது மல இளக்கம் என்ற அங்கத்தின்கீழ் நாம் கவனித்திருக்கிறோம். ஆனாலும், அதனுடைய வகைகள் எத்தன்மையானவை என்று இங்கே கவனிப்போம்.

தீவிரமான அழற்சி - காரணங்கள்: சிறு குடலோடு சேர்ந்து உண்டாகும் அழற்சி, வயிற்றுக்கடுப்பு, பித்த வாத ஜுரம், உருக்கிநோய், கட்டிப் புற்றுப் போன்ற நோய்களாலும் ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை: காரணங்களுக்குத் தக்கபடி.

தீர்க்கமான அழற்சி: காரணங்கள்: அடிக்கடி தீவிர அழற்சி உண்டாவது, வயிற்றுக் கடுப்பு, அடிக்கடி வழக்கமாகப் பேதி மருந்துகளை உபயோகிப்பது.

சிகிச்சை: காரணங்களுக்குத் தகுந்தபடி இருக்க வேண்டும்.

சளி ஜவ்வுடன் கலந்த அழற்சி: இந்த நோய்க்கு எது காரணம் என்று தெரியவில்லை.

குறிகள்: அடிக்கடி பேதியாகும். ஒவ்வொரு தடவையிலும் மலம் அதிகமாக இருக்கும். மலத்தில் சளிஜவ்வு ஏராளமாகக் காணப்படும். இம் மாதிரி சில நாட்கள் இருக்கும். பிறகு மறுபடியும் பேதி ஆரம்பிக்கும். இம்மாதிரி, மாறி மாறி வருஷக்கணக்காக இந்த நோய் நீடிக்கும்.

சிகிச்சை: இந்த நோய்க்குச் சரியான மருத்துவம் இல்லை. விளக்கெண்ணெய், அபின் சம்பந்தமான மருந்துகளை உபயோகித்துப் பார்க்கலாம். குடல்கழுவியால் கீழ்க்குடலை போரிக் லோஷன் (Boric lotion) கொண்டு கழுவ வேண்டும். சழிவுத் தண்ணீர் வெளியே சென்றபிறகு ஒன்று அல்லது இரண்டு அவுன்ஸ் மீன் எண்ணெயைப் பீச்சாங்குழல் மூலம் மலத் துவாரத்துக்குள் செலுத்தி அங்கேயே தங்கும்படி செய்தால் குடலில் இருக்கும் புண்கள் சற்று ஆறிவரும். இம்மாதிரி வெகு காலம் செய்யவேண்டியிருக்கும்.

குடல் செருகுதல்

குடல் குழாய் ஒன்றுக்குள் ஒன்ருகச் செருகிக்கொள்வது குடல் செருகுநோய் ஆகும். குழாயின் மேல்புறம் கீழ்ப்புறக் குழாய்க்குள் புகுந்துவிடுகிறது.

இந்த நோய் குழந்தைகளுக்குத்தான் பெரும்பாலும் ஏற்படுகிறது. வயதானவர்களுக்கும் கட்டிப்புற்றினல் சில சமயம் ஏற்படலாம்.

காரணம்: குடல் தசை அழற்சியால் குழந்தைகளுக்கு இது ஏற்படுகிறது.

குறிகள்: திடீரென்று வலியுடன் ஆரம்பிக்கிறது. கொஞ்ச நேரத்துக்குப் பிறகு வாந்தி ஆரம்பமாகிறது; உடனே பேதியும் ஆரம்பமாகிறது. பேதியில் துர்நாற்றம் இல்லாத சளி ஜவ்வும் ரத்தமும் காணப்படுகின்றன. உள்ளே புகுந்திருக்கும் குடலிலிருக்கும் ரத்தக்குழாய்களின் அழற்சியால் ரத்த அமுக்கம் ஏற்பட்டு உள் நுழைந்திருக்கும் குடல் அழுகி விடுகிறது. குடல் அழுகினல் மரணம் நிச்சயம். ஆகையால் உள்ளே நுழைந்திருக்கும் குடலில் மாறுபாடு ஏற்படும் முன் மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். இது மருந்தினல் சாத்தியமில்லை; கருவி மருத்துவம் (ஆபரேஷன்) ஒன்றுதான் பயன்படும். இதையும் நோய் ஆரம்பித்துச் சில மணி நேரங்களுக்குள் செய்ய வேண்டும்.

மலச் சிக்கல் (Constipation)

இது ஒரு நோய் என்று கருத முடியாது. எனினும் பலர் மலபந்தத்தால் கஷ்டப்படுகிறார்கள். உணவு, பதினெட்டு மணி நேரம் முதல் இருபத்து நான்கு மணி நேரத்துக்குள் மலமாகி வெளியாகும். உணவுக்குத் தகுந்தபடி மலமும் இருக்கும். தினம் ஒன்று அல்லது இரண்டு வேளை மலம் கழிய வேண்டும். அப்படியில்லாமல் இரண்டு மூன்று நாள் தங்கி, மலம் வெளியானால் அதை மலச்சிக்கல் என்கிறோம். வெளியாகவேண்டிய மலம் அதிக நேரம் பெருங்குடலில் தங்கிவிட்டால், உடலில் சேரக்கூடாதவையும் நோய் உண்டுபண்ணக் கூடியவையுமான பல வித விஷங்கள் ரத்தத்தில் சேர்ந்துவிடுகின்றன. மேலும், மலம் பெருங்குடலில் தங்கி, இறுகிக் கட்டியாகிவிட்டால் பல விதச் சங்கடங்கள் ஏற்படுகின்றன. வயிற்றில் கனம், அதனால் நரம்புகளுக்குச் சங்கடம் முதலிய பலவித உபத்திரவங்கள் ஏற்படுகின்றன.

காரணங்கள்: பல காரணங்களால் மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். அநேகமாக உணவுக் கோளாறுகளால்தான் ஏற்படுகிறது. சுலபமாகச் சமிக்கப்பட்டு மலம் அதிகம் உண்டாக்காத உணவு; அளவுக்கு மிஞ்சி மலம் உண்டாக்கக்கூடிய உணவு; உயிர்ச்சத்துக்கள் குறைவான ஆகாரம்; தேவையான தண்ணீர் குடிக்காமல் இருப்பது: நரம்பு மண்டலத்தைச் சேர்ந்த நோய்கள்; இம்மாதிரி பல காரணங்களால் மலச்சிக்கல் உண்டாகும். பெருங்குடலில் மலம் சேர்ந்து உருவாகி, குறிப்பிட்ட காலத்தில் நம் கவனத்தையும் உதவியையும் கொண்டு வெளிவருகிறது. சேர்ந்திருக்கும் மலத்தை வெளியே தள்ளுவதற்கு நாம் முயல்வதோடு பெருங்குடலின் தசைகளும் உள்ளிருந்து குடல் குழாயைச் சுருக்கி மலம் வெளியே வரும்படி செய்ய வேண்டும். குடல் தசைக்குப் பல வீனம் ஏற்பட்டால் மலத்தைத் தள்ளும் சக்தி குறைகிறது.

குறிகள்: இந்த் நோய் பல உபத்திரவங்களை உண்டுபண்ணக் கூடியது. ஆனால் எல்லாக் குறிகளும் மலச்சிக்கல் உள்ள ஒவ்வொருவரிடமும் காணப்படுவதில்லை. பொதுப்படையாகக் குறிகள் சில உள. அவை பின்வருவன: அரோசிகம், நாக்குத் தடிப்பு, தலைவலி, சுறுசுறுப்பின்மை, உப்புசம், வயிற்றுச் சங்கடம், வயிற்றுவலி.

சிகிச்சை: முக்கியமாக உணவை மாற்றுவதாலும், பழக்க வழக்கங்களை மாற்றுவதாலுந்தான் இந்த நோயை நிவர்த்தித்துக் கொள்ள வேண்டும். மலம் கழியும் நேரம் குறிப்பிட்ட காலத்தில் இருக்க வேண்டும். மலத்தை வெளிவராமல் அடக்கும் பழக்கம் கெடுதி விளைவிக்கும். லஜ்ஜையினாலோ வேலைத் தொல்லையினாலோ மலம் கழிப்பதை அடக்கக்கூடாது. சரியான படி மலம் கழிவதற்கு மலம் அதிகமாக இறுகாமல் இருக்க வேண்டும். மரக்கறி, கீரை, பழவகையராக்கள் - இவைகளை உணவில் சேர்த்தால் மலம் இறுகாமல் இருக்கும். போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இஸப்கோல் விதை, வில்வப்

பழம், பேரீச்சம் பழம், இவையெல்லாம் மலத்தை இளகச் செய்து சுலபமாக வெளியே வரும்படி செய்கின்றன. மலச் சிக்கலுக்காக மருந்து சாப்பிடுவது ஒரு கெட்ட வழக்கம். கொஞ்சநாளைக்குப் பிறகு மருந்து உட்கொண்டாலொழிய மலம் வெளியாகாமல் இருக்கும் பழக்கத்தை இது உண்டு பண்ணுகிறது. ஆரம்பத்தில் கொஞ்ச நாளைக்கு விளக் கெண்ணெய், கடுக்காய் போன்றவைகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்ச மாக உபயோகப்படுத்தி, மலச்சிக்கலைப் போக்க உதவிகளாகக் கொள்ளலாம். உடற்பயிற்சி, வயிற்றைப் பிடித்துவிடுவது இவை மலச்சிக்கலைப் போக்கச் சாதகமாக இருக்கும்.

குடல் அடைப்பு (Intestinal Obstruction)

குடல் குழாயில் மலப்போக்குத் தடை ஏற்பட்டால் அதைக் குடல் அடைப்பு என்கிறோம். இந்த அடைப்பு, பல காரணங்களால் ஏற்படுகிறது:

(1) மலம் இறுகிக் கட்டியாகிக் குடலால் தள்ளமுடியாமல் போவது.

(2) குடலில் வயிற்றுக் கடுப்புப்போன்ற நோய்களால் புண் ஏற்பட்டு, புண் ஆறி, தழும்பாகி, தழும்பு சுருங்கி, குடல் குழாய் அடைபடுவது.

(3) கட்டிப்புற்றுப் போன்ற கட்டிகள் உள்ளே வளரு வதனால் அடைப்பு ஏற்படுவது.

(4) மற்ற அவயவங்களில் கட்டி முதலியவை உண்டாகி வெளியிலிருந்து குடல் குழாயை அழுத்தி அடைப்பு ஏற்படுவது.

(5) குடல் முறுக்கிக்கொண்டு குழாயில் அடைப்பு ஏற் படுவது.

(6) குடல் பிதுக்கத்தால் (Hernia) அடைப்பு ஏற்படுவது.

குறிகள்: திடீரென்று மலம் வெளியாகாமல் நின்றுவிடுவது; காற்றுங் கூட மலத்துவாரத்தின் மூலம் வெளியே வருவதில்லை. பொறுக்கமுடியாத வலி, தாகம், உப்புசம் இருக்கும்; அமுக் கினால் வலி அதிகமாகாது. உண்ட உணவு முதலில் வாந்தி யாகும்; பிறகு மலம் வாந்தியாகும். பலவீனம், சோர்வு, வேர்வை, கைநாடி ஒய்வு இவை தோன்றும். இக் குணங்கள் படிப் படியாக அதிகமாகி மரணம் நேரிடும்.

சிகிச்சை: குடல் கழுவியால் கீழ்க்குடலைச் சுத்தம் செய்து பார்க்கலாம். அட்ரோபின் (Atropine) ஊசி போட்டுப் பார்க் கலாம். இவைகளால் காற்றும் மலமும் வெளியானால் மறுபடியும் எனிமாக் (குடல் கழுவி) கொடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். இந்த முறை சந்தேகமான வழி. காலதாமதம் இல்லாமல் கருவி மருத்துவம் (ஆபரேஷன்) செய்ய வேண்டும். நோயின் ஆரம் பத்திலேயே ஆபரேஷன் செய்தால் உயிரைக் காப்பாற்றலாம்.

வபை அழற்சி (Peritonitis)

வபை என்பது ஒரு மெல்லிய ஜவ்வு; வயிற்றுக்குள் இருக்கும் எல்லா அவயவங்களையும் மூடிக்கொண்டு வயிற்றுத் தசையின் உட்புறத்திலும் பரவியுள்ளது. அதனின்று நெய் போன்ற ஒரு சத்துக் கசிந்துகொண் டிருக்கிறது. இரைப்பை, குடல் போன்ற அவயவங்கள் ஒன்றுக் கொன்று உராயும்பொழுது வழுவழுப்பாக இருக்கும்படி இந்த ஜவ்வு செய்கிறது. மேலும் இதில் நிண நீருடலி (Lymphocytes) ஏராளமாக இருப்பதால் நோய் நுண்ணங்கள் தாக்காமல் உள்ளிருக்கும் முக்கியமான அவயவங்களை இது காப்பாற்றுகிறது.

இந்த ஜவ்வின் அழற்சி, வபை அழற்சி என்று சொல்லப்படும். இந்த அழற்சி வபையில் ஒரு புறத்தில் தனியாக இருக்கலாம்; அல்லது வபை முழுவதிலும் காணப்படலாம். இந்த அழற்சி, நுண்ணங்களால்தான் ஏற்படுகிறது. பலவித நுண்ணங்கள் அழற்சியை உண்டுபண்ணலாம்.

காரணங்கள்: (1) வயிற்றுத் தசையில் கத்திக்குத்துக் காயங்கள் மூலமாக நுண்ணங்கள் உட்செல்லலாம். (2) வயிற்றுக்குள் இருக்கும் அவயவங்களில் அழற்சி ஏற்பட்டு அதிலிருந்து வபைக்குத் தொடர்ந்து பரவி அழற்சி ஏற்படலாம். இம்மாதிரி கல்லீரல், பித்தப்பை, சிறுகுடல், பெருங்குடல், கருப்பை முதலான அவயவங்களிலிருந்தும் பரவும். (3) குடல், இரைப்பை நோய்களால் புண் உண்டாகி, புண்ணினால் துவாரம் உண்டாகி, அந்தத் துவாரத்தின் மூலம் வபைக்கு அழற்சி நேரலாம். இம்மாதிரியான அழற்சி இரைப்பைப்புண், கட்டிப்புற்று, வயிற்றுக் கடுப்பு, பித்தவாத ஜ்வரம் போன்ற நோய்களில் காணப்படுகிறது. (4) வயிற்றுக்குள் இருக்கும் அவயவங்களில் அழற்சி அதிகமாகி, சீழ்ப் பிடித்து வபைக்குள் உடைந்தால், அதன் மூலம் நுண்ணங்கள் பரவி, வபைக்கு அழற்சி ஏற்படலாம். இம்மாதிரி, கல்லீரலில் சீழ்ப் பிடிப்பதாலும் குடல்வாலில் சீழ்ப் பிடிப்பதாலும், கருப்பைக் குழாய்களில் சீழ்ப் பிடிப்பதாலும், வபை அழற்சி உண்டாகலாம்.

குறிகள்: திடீரென்று ஆரம்பிக்கும்; பொறுக்க முடியாத வயிற்றுவலி இருக்கும்; கையினால் தொடுவதுகூட வலியை அதிகமாக்கும். வயிற்று உப்புசம் தோன்றி அதிகரிக்கும். மலபந்தம், வாயுபந்தம் இவைகள் தென்படும்; வாயில் துர்நாற்றம் தோன்றும்; நாக்கு அழுக்கடைந்திருக்கும்; தாகம் இருக்கும்; குமட்டல், வாந்தி முதலியவை காணப்படும்; பலவீனமும், கைநாடி வேகமும் ஏற்படும்; சிறுநீர்க் குறைவு தோன்றும்.

சிகிச்சை: இது ஓர் அபாயமான நோய். இதனின்று பிழைப்பது கடினம். இதற்குக் கருவி மருத்துவம் ஒன்றுதான் பயன் கொடுக்கிறது. அதையும் நோய் ஆரம்பத்திலேயே செய்ய வேண்டும்; காலதாமதமானால் பிரயோஜனப்படுவதில்லை. கருவி மருத்துவம் செய்யும்வரையில் பொதுவாகச் சில சிகிச்சைகள் செய்யலாம். நோயாளியைப் படுக்கையில் வைக்க வேண்டும்.

வாய் வழியாக உணவு ஒன்றும் கொடுக்கக் கூடாது. ரத்தக் குழாய் மூலம் உப்புநீரை நான்கு மணிக்கு ஒரு முறை கொடுக்க வேண்டும். வயிற்றுக்கு வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

வயிற்றுவலி (Colic)

வயிற்றுவலி ஒரு நோய் அல்ல. இது பல நோய்களுக்குரிய அறிகுறி. இது விட்டு விட்டும் இருக்கலாம்; இடைவிடாமல் தொடர்ந்தும் இருக்கலாம்; வயிற்றில் ஒரு பாகத்தில் இருக்கலாம்; வயிறு பூராவும் இருக்கலாம்; கொஞ்சமாகவும் இருக்கலாம்; தாங்க முடியாமலும் இருக்கலாம். நாம் எல்லாவற்றையும் வயிற்றுவலி என்று பொதுவாகக் கூறுகிறோம். நோய்களுக்குத் தக்கவாறு இந்த வலியின் குணங்கள் மாறுகின்றன. மேற்கூறிய பலவகையான இரைப்பை நோய்களுக்கும் குடல் நோய்களுக்கும் வயிற்றுவலி ஓர் அறிகுறியாகும். வலி பொதுவான குறியாக இருந்தாலும் சில நோய்கள் சுலபமான நோய்களாகவும், மற்றும் சில கடுமையான நோய்களாகவும், காலதாமதத்தால் உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடியனவாகவும் இருப்பதையும் கண்டோம். ஆகையால் வயிற்றுவலியை அலட்சியமாகக் கருதக்கூடாது. வயிற்றுவலி சாதாரண நோய்களால் ஏற்பட்டிருக்கிறதா, கடுமையான நோய்களால் ஏற்பட்டிருக்கிறதா என்பதைச் சீக்கிரம் நிச்சயிக்க வேண்டும். இதற்காக வயிற்றுவலியைத் தனிப்படையாகக் கருதுவோம்.

வயிற்றுவலியை விளைவிக்கக்கூடிய நோய்கள்

(1) உணவுக்கோளாறுகள்: இரைப்பைப் புண், குடல் புண், இரைப்பையிலிருந்து வரும் குடல் குழாய்ப்புண், கட்டிப் புற்று, சிறுகுடல் அழற்சி, குடல்வால் புண், பெருங்குடல் அழற்சி, குடல் செருகு, குடல் அடைப்பு, வயிற்றுக்கடுப்பு, வாந்திபேதி, பித்தவாத ஜுரம், உருக்கி நோய் போன்ற நோய்கள்.

(2) குடல் பூச்சிகள், குடல் பிதுக்கம், பித்தப்பை அழற்சி, கல்லீரல் அழற்சி, கட்டிப்புற்று (பித்தப்பையில்) போன்ற நோய்கள், பித்தப்பைக் கற்கள், காமாலை.

(3) சிறுநீர்ப் பிரித்திகளின் (Kidneys) அழற்சி, அசைவு (Movable Kidney), மூத்திரக் கற்கள், மூத்திரப்பையின் அழற்சி, சிலாகு, முள் முதலியவை மூத்திரப்பையில் நுழைவது, மூத்திரப்பையில் கட்டிப்புற்று, மூத்திரப்பையில் கற்கள்.

(4) கருப்பை நோய்கள்.

(5) ரஸம், பாஷாணம், பாஸ்வரம், காரீயம் போன்ற விஷங்கள்.

(6) கிரந்தி, மதுமேகம் போன்ற நோய்கள்.

மேற்கூறிய பல நோய்களுக்கும், வேறு சில நோய்களுக்கும் வயிற்றுவலி ஒரு குறியாக இருக்கிறது. எந்தக் காரணத்தினால்

ஏற்பட்ட போதிலும், கருவி மருத்துவம் செய்ய வேண்டிய அவசியம் உண்டா, சுலபமாகக் குணமடையக்கூடிய வலியா என்பதை முதல் முதலாக நாம் அறிய வேண்டும். ஏனென்றால் காலதாமதம் இல்லாமல் இருந்தாலொழியக் கருவி மருத்துவம் பயன்படாது. இதைத் தீர்மானிப்பதற்கு முக்கியமான வழிகள் சில உண்டு.

1. நோயாளியிடமிருந்தோ அவரைச் சேர்ந்தவரிடமிருந்தோ இந்த வலியின் விவரத்தை உடனே தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். உணவுக்கும் வலிக்கும் எவ்விதமான சம்பந்தம்? வலி எப்பொழுது ஆரம்பிக்கிறது? தற்பொழுது வலி அதிகமா, குறைவா? விட்டு விட்டு இருக்கிறதா, விடாமல் இருக்கிறதா? இதற்கு முன் இம்மாதிரி வலி வந்ததுண்டா? இவை போன்ற முக்கியமான விஷயங்களைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். இதிலிருந்து நாம் கருவி மருத்துவம் அவசியமா, அல்லவா என்பதை ஊகிக்கலாம்.

2. நோயாளியின் முகக்குறிகளைக் கவனிக்க வேண்டும். முகக்குறிகளிலிருந்து சில விஷயங்கள் புலப்படும். கவலை பாய்ந்த முகமாகவும் மிகவும் ஓய்வை வெளிப்படுத்தும் முகமாகவும் இருந்தால் தீவிரமான வபை அழற்சி இருக்கிறதென்றும் சீக்கிரத்தில் கருவி மருத்துவம் அவசியம் என்றும் ஊகிக்கலாம்.

3. கை நாடியை நன்ருகக் கவனிக்க வேண்டும். இது கருவி மருத்துவம் அவசியமா இல்லையா என்பதற்கு ஒரு முக்கிய அறிகுறி. இதைப் பத்து நிமிஷத்துக்குள் ஒரு முறை எண்ணி அதனுடைய வேகத்தை நிர்ணயிக்க வேண்டும். சாதாரணமான வலியாக இருந்தால் கை நாடி படிப்படியாக வேகமாகிக் கொண்டே வராது. கருவி மருத்துவம் அவசியமாக இருக்கும். வயிற்றுவலியாக இருந்தால், கை நாடி படிப்படியாக வேகமாகும். தவிரவும் கை நாடியினுடைய தன்மையிலிருந்து கருவி மருத்துவம் செய்வதற்கு உடல் சரியான நிலையில் இருக்கிறதா இல்லையா என்பதும் தெரியும். தவிர, பொருத்தமுள்ள பிறர் ரத்தம் (Blood Transfusion) தேவையா இல்லையா என்பதும் விளங்கும்.

4. நோயாளியின் உடம்பு உஷ்ணம் (Temperature) உஷ்ணமானியால் (Thermometer), கண்டுபிடிக்கப்பட வேண்டும். ஏனெனில் மூத்திரக் கற்கள், பித்தக் கற்கள் போன்ற சில நோய்களுக்குக் குளிருடன் கூடிய காய்ச்சல் தீவிரமாக ஏற்படும். வேறு சில நோய்களுக்குக் காய்ச்சல் இல்லாமலோ கொஞ்சமாகவோ இருக்கும். மற்றும் சில நோய்களுக்கும், நோயாளி மிகவும் பலஹீனப்பட்டு அபாயமாயிருக்கும் நிலைமைகளிலும் உடல் உஷ்ணம் சாதாரணமாக உள்ளதைக் காட்டிலும் கீழேயே இருக்கும்; கை கால்கள் குளிர்ச்சி தட்டும்.

5. நோயாளி படுத்திருக்கும் நிலைமையைக் கவனிக்க வேண்டும். அங்கும் இங்கும் புரண்டு, ஆராட்டத்துடன் இருந்து, துணியையோ தலையணையையோ வயிற்றில் அமுக்கிக்கொண்டிருந்தால் அது சாதாரணமான வலிதான் என்று ஊகிக்கலாம்.

வபை அழற்சி போன்ற கருவி மருத்துவம் தேவையான வலியாக இருந்தால் நோயாளிக்கு வயிற்றைத் தொடவும் இச்சை இராது. ஒரு புறமும் அசையக்கூடச் சம்மதம் இராது. மூச்சு விடும்போது வயிற்றுத் தசை அசைகிறதா இல்லையா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். சாதாரணமான வலியாக இருந்தால் வயிற்றுத்தசை மூச்சு விடும்போது அசைவு கொடுக்கும். கருவி மருத்துவம் அவசியமான வலிகளில் அசைவு கொடுக்காது.

வயிற்று உப்புசம், வயிற்றில் சத்தம் போன்ற குணங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். வபை அழற்சி, குடல் அடைப்புப் போன்ற நோய்கள் இக்குறிகளால் வெளிப்படும்.

6. குடல் பிதுக்கம் ஏற்படக்கூடிய இடங்களைப் பரிசோதித்துக் குடல் பிதுக்கத்தால் ஏற்படும் வலியா இல்லையா என்று தீர்மானிக்க வேண்டும்.

7. நோயாளியின் மலப்போக்கின் குணத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். மலச்சிக்கல், மலபந்தம், வாயுபந்தம் போன்ற குறிகள் ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு நோய்களைக் குறிக்கும். மலபந்தம், வாயுபந்தம் போன்ற குறிகள் சீக்கிரமாகக் கருவி மருத்துவம் செய்ய வேண்டிய அவசியத்தைக் காட்டும்.

8. வாந்தி; அதன் மாதிரி; எவ்வளவு தடவை; வாந்தியில் உணவா, ரத்தமா, பித்தமா, தண்ணீரா, மலமா? இவைகளைக் கவனிக்க வேண்டும். அடிக்கடி வாந்தி எடுப்பது, துர்நாற்றம், வாந்தியில் மல சம்பந்தம் போன்ற குணங்கள் கருவி மருத்துவத்தின் அவசியத்தைக் காட்டும்.

9. மூத்திரம் போகிறதா, இல்லையா? எவ்வளவு போகிறது? இதில் ரத்தமோ சீழோ கலந்திக்கிறதா, இல்லையா? என்பதையும் முடியுமானல் தீர்மானித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

10. மலத்துவாரத்துக்குள் விரலை விட்டுக் கவனிக்க வேண்டும். குடல் வால் அழற்சி, குடல், அடைப்பு இவை இரண்டும் இந்த வழியில் நன்கு புலப்படும்.

சிகிச்சை : எந்த நோயினல் வலி உண்டாகிறது என்பதை மேலே கூறிய வழிகளால் தெரிந்துகொண்டு அந்த அந்த நோய்களுக்குத் தக்கபடி மருத்துவம் செய்யவேண்டும். நோய் என்னவென்று நிர்ணயிப்பதற்கு முன் பேதிக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. கருவி மருத்துவம் செய்யவேண்டிய நோய்களுக்கு எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு சீக்கிரம் செய்கிறேமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு நலம். **வலி ஆரம்பித்துச் சுமார் 5 மணியிலிருந்து 10 மணி நேரத்துக்குள் கருவி மருத்துவம் செய்வது நலம்.**

கல்லீரலின் வேலை (Function of the Liver)

கல்லீரல் நமது உடலிலுள்ள சுரப்பிகளிலெல்லாம் பெரியது (Biggest gland). சுமார் நான்கு பவுண்டு எடை உள்ளது. இதன் முன்புறம் வலது பக்கத்து விலா எலும்புகளால் பெரும்பாலும் மூடப்பெற்று, சுமார் ஓர் அங்குலம் மட்டும் விலாவுக்கு வெளியில் நீண்டிருக்கும். இரைப்பை,

மாதிரி இறந்துபோகும் செவ்வுடலிகள் கல்லீரலுக்கு வடிபாய்க் குழாய் (Hepatic veins) மூலம் சென்று, அங்கே பித்தநீராக மாறுகின்றன. குளிர் காய்ச்சல் நோய் உண்டானால் அதன் நுண்ணங்களைக் கொல்லுவதற்கு நிண நீரணுக்கள் அதிகம் தேவை; அதோடு நுண்ணங்களால் கொல்லப்படும் செவ்வுடலிகளை உடலிலிருந்து நீக்குவதற்கும் அதிக வேலை செய்யவேண்டி இருக்கிறது. நோயாளிகளுக்கு மண்ணீரல் மிகவும் பருமனாகி, வயிற்றின் இடது புறத்தில் விலா எலும்புக்குக் கீழாகக் கையால் தொட்டுப் பார்க்கக்கூடிய அளவுக்குப் பருத்துவிடும். இதைக் காய்ச்சல் கட்டி என்று சொல்வது வழக்கம்.

பித்தக் கற்கள் (Bile stones)

பித்தப் பையில் சிறு கற்கள் உண்டாகும். கற்கள் மிளகு அளவு உள்ளனவாக இருக்கும்; சில பெரியனவாகவும் புளியங் கொட்டை அளவும் இருக்கும். ஒரு சமயத்தில் ஒரே கல் பை முழுவதும் நிரம்பியும் இருக்கும். சில மிருதுவாக இருக்கும். மற்றவை கனமாகவும் கெட்டியாகவும் இருக்கும். சிறிய கற்களாக இருந்தால் அவை ஒன்றோடொன்று உராய்ந்து உருண்டையாகிவிடும். இவை உண்டாவதற்கு முக்கியமான காரணம் பித்தப் பை அழற்சி. இந்த அழற்சி ஏற்பட்டவுடன் பித்த நீர் அதிக நேரம் பையில் தங்கி இறுகிவிடுகிறது. வேறு காரணங்களாலும் பித்த நீர் தடைப்பட்டு நிற்குமானால் இந்த நோய் உண்டாகும்.

இந்தக் கற்கள் பெண் மக்களுக்கு ஆண் பிள்ளைகளைக் காட்டிலும் நான்கு மடங்கு அதிகம் உண்டாகின்றன. அதிலும் ஐம்பது முதல் அறுபது வயசுக்குள் அதிகமாக உண்டாகின்றன; பிசிதமான உணவுகள் அதிகம் உண்பவர்களுக்கும் அதிக உடல் உழைப்பு இல்லாதவர்களுக்கும் இந்தக் கற்கள் உண்டாகலாம். இருதய நோய், கல்லீரல் நோய், பித்த நீர் வடிகுழாயில் நாக்குப் பூச்சிகளாலும் சதைக் கட்டிகளாலும் அடைப்பு உண்டாகிப் பித்தம் தங்கிவிடுவது, இவற்றால் கற்கள் உண்டாகும்.

யாதோர் உபத்திரவத்தையும் கொடுக்காமல் சிறிய கற்கள் பித்தப் பையில் வெகு காலம் தங்கியிருக்கும். கற்களுக்கு, வெளிவரும் முயற்சிக்கு உரிய இசிவு வலி உண்டாவதற்கு முன்பு சில குறிகள் கவனிப்பவர்களுக்குத் தெரியலாம். உணவை உண்ட பிறகு வயிற்றில் கனமாகவும் உப்புசமாகவும் இருக்கும். இவை ஏப்பம் விடுவதாலும் வாந்தி எடுப்பதாலும் குறைந்துவிடும். இம்மாதிரி சில காலம் சென்ற பிறகு திடீரென்று இசிவு போன்ற வலி உண்டாகிப் பொறுக்க முடியாமல் முழங்காலை வயிற்றின்மேல் மடக்கி அமிழ்த்தினால் வலி சற்றுக் குறைவது உண்டு. பித்தப்பையில் இருக்கும் கற்கள் சில சமயங்களில் அங்கிருந்து சிறுகுடலுக்கு வரும் சிறு குழாயில் இறங்கி, அதனுள் அகப்பட்டுக்கொண்டால் இசிவு வலி உண்டாகும்.

இந்த வலி வலது விலாப்புறத்தில் மார்புக் கூட்டு எலும்பின் கீழ இருக்கும். அங்கிருந்து வலது தோள்பட்டை,

முதுகின் வலது பக்கம் இவைகளிலும் பாயும். கல்லீரல் கனத்துப் பருத்துக் கையால் தொட்டாலும் இந்த வலியைக் கொடுக்கும். இந்த வலி வரும்போது முகம் சுளித்து, கை நாடி வலுக் குறைந்து, நெற்றியில் வேர்வை உண்டாகும். ஆராட்டமும், 103°, 105° வரையில் காய்ச்சலும் இருக்கும்; வாந்தி இருக்கும். அடைத்திருக்கும் கற்கள் நழுவிச் சிறுகுடலுக்குள் வந்தாலும் அல்லது பித்தப்பைக்குள் திரும்பச் சேர்ந்துவிட்டாலும் வலி உடனே நின்றுவிடும். அடைப்பு நீங்காவிட்டால் மஞ்சள் காமாலே, வெண்ணிறமும் துர்நாற்றமுமான மலம், பித்தம் ரத்தத்தில் கலந்திருக்கும் விஷக்குறிகள் இவை எல்லாம் அடுத்தடுத்துக் காணப்படும்.

சிகிச்சை: இரு விதமாகும். ஒன்று இசிவு வரும்போது செய்வது; மற்ருென்று இசிவு இல்லாத காலத்தில் செய்ய வேண்டியது. இசிவு இருக்கும்போது நோயாளியை வாந்தி எடுக்கச் செய்ய வேண்டும். இதற்கு உப்புநீர் உபயோகமானது. வாந்தி எடுப்பதால் பித்த நீர்க்குழாயின் பிடிப்புத் தளர்ந்து விடும். போரிக் பௌடரைக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டுக் கல்லீரலின்மேல் ஒத்தடம் போட வேண்டும். அரிசி மாவு, ஆளி விதை மாவு, களிமண் இவற்றைச் சட்டியில் போட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் கிண்டி, வலி இருக்கும் இடத்தில் வைத்துக் கட்டலாம். கர்ப்பூரத் தைலம் (Oil of turpentine) ஐந்து சொட்டுச் சாப்பிடக் கொடுக்கலாம். பிஸ்மத் ஸாலிஸிலேட் 20 நெல்லெடை, சோடா 60 நெல்லெடை இவற்றை ஒரு பைன்ட் சுடு தண்ணீரில் கரைத்து அடிக்கடி குடிக்க வேண்டும். சோடா ஸாலிஸிலேட் 15 நெல்லெடை, சோடா 15 நெல்லெடை இரண்டையும் சேர்த்து ஒரு நாளேக்கு மூன்று வேளே கொடுத்தால் பித்த நீர் இளகி, நச்சுகள் கொல்லப்படும். இவற்ருலும் வலி குறையாவிட்டால் 2 நெல்லெடை அபின் கொடுக்க வேண்டும். ஆனுல் அபின் பித்த நீர் ஊற்றை அடக்கும். அதற்காகக் காரத் (Alkaline) தண்ணீர் (சோடாக் கலந்த தண்ணீர்) ஏராளமாகக் கொடுக்கவேண்டும். ஊசி மூலம் ¼ நெல்லெடை மார்பியாவை (Morphine Hydrochloride) அபினுக்குப் பதிலாகக் கொடுக்கலாம்.

வலி நின்ற பிறகு இனித் திரும்பாமல் இருப்பதற்கும் கற்கள் உண்டாகாமல் இருப்பதற்கும் மருத்துவம் செய்யவேண்டும். கலோமெல் ¼ நெல்லெடை இதற்கு மிகவும் நன்மை கொடுக்கும். இமடின் அயிட்ரோ குளோரைட் (Emetine hydrochloride) ½ நெல்லெடையை ஒரு நாள்விட்டு ஒரு நாள் ஆறு தடவை ஊசியின் மூலம் செலுத்த வேண்டும். தண்ணீர் ஏராளமாகக் குடிக்க வேண்டும். கலோமெல் கொடுத்த பிறகு பேதியாவதற்குப் பேதி உப்பு (Magnesium Sulphatc) இரண்டு டிராம் கொடுக்க வேண்டும். இது தவிர, ஸாலிஸிலேட், சோடா; நிலவேம்பு, அமுக்கராக் கிழங்கு இவை உபயோகமுள்ளவை. உணவில் பழங்கள் அதிகமாகச் சேர்க்க வேண்டும். இந்த மருத்துவத்தில் பயன் கிடைக்காவிட்டால் கருவி மருத்துவர்களேக்கொண்டு கற்களே எடுத்துவிட வேண்டும்.

மருந்து முறை

இமடின் ஊசி ½ நெல்லெடை வீதம் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் - மொத்தம் மூன்று நெல்லெடை வரையில் (ஆறு ஊசி) குத்தவேண்டும்.

பிஸ்மத் ஸாலிஸிலேட் .. 10 நெல்லெடை
சோடா .. 20 ,,
பேதி உப்பு (Mag. sulph.) .. 1 டிராம்—ஒரு பொட்டலம் ஒரு நாளைக்கு 3 வேளை அல்லது 4 வேளை.

சோடா ஸாலிஸிலேட் 15 நெல்லெடை }
சேடா (Sodii bicarb) 15 ,, }
ஒரு பொட்டலம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை.

கலோமெல் ¼ நெல்லெடை }
சோடா 5 நெல்லெடை } ஒரு வேளைக்கு.
வலி இருக்கும்போது மணிக்கு ஒரு தரம் எட்டு வேளைக்கு.

நில வேம்பு 15 நெல்லெடை }
அமுக்கிராாக் கிழங்கு 15 நெல்லெடை } ஒரு வேளைக்கு.
ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை வலி இல்தாத காலத்தில் கொடுக்க வேண்டும்.

மஞ்சள் காமாலை (Jaundice)

பித்தநீர் குடலில் போகாமல் ரத்தத்துடன் , சேர்ந்து விட்டால் மஞ்சள் நிறம் ரத்தத்தில் காணப்படுகிறது. இந்த நிறம் கண்ணிலும் தோலிலும் நன்ருகத் தோன்றும். காமாலை கண்டால், இதற்குக் காரணம் யாதென்று கண்டுபிடிக்க வேண்டும். பித்தநீர்த் தடை பல காரணங்களால் ஏற்படும்.

(1) பித்தக் குழாயின் உட்புறத்திலுள்ள சளி ஜவ்வில் அழற்சி உண்டாகி, சுரந்து, அடைத்துக்கொள்வது (Inflammation of bile ducts).

(2) பித்தக் கற்கள் வந்து அடைத்துக்கொள்வது.

(3) பித்தக்குழாயில் புண் உண்டாகி, ஆறின பிறகு தழும்பு சுருங்கித் துவாரம் அடைத்துவிடுவது.

(4) பித்தக்குழாய்க்கு அக்கம்பக்கத்தில் உள்ள அவயவங்களில் சதைக்கட்டிகள் முதலியன புறப்பட்டுக் குழாயை அழுத்தி அடைத்துவிடுவது.

(5) கல்லீரலுக்குள் இருக்கும் சிறிய பித்தக்குழாய்கள், குளிர் காய்ச்சல், டைபாய்டு காய்ச்சல், விஷக்காய்ச்சல், பித்த பாண்டு ரோகம், பாம்புக்கடி இவைகளால் உண்டாகும் நஞ்சுகளால் (விஷங்களால்) பித்த ஊற்று நின்றுவிடுவது.

(6) மேகரோகங்களினுல் கல்லீரல் முதலிய அவயவங்களுக்கு நோய் கண்டும் காமாலை உண்டாகலாம்.

அறிகுறி: தோலும் கண்களின் வெள்ளை விழியும் மஞ்சள் நிறமாக இருப்பது, தோலில் அரிப்பு. மஞ்சள் நிறமான வேர்வை, அதிக மஞ்சள் நிறமுள்ள மூத்திரம், வெண்மை மலம், துர்நாற்றம், கைநாடி எண்ணிக்கைக் குறைவு, தள்ளாமை, தூக்கமின்மை.

சிகிச்சை: பித்தப்பைக் கற்களுக்குச் செய்வதுபோல் செய்ய வேண்டும். கடுக்காய், பேதி உப்பு, கலோமெல், ஸாலிஸிலேட், தைமால், உள்ளிப்பூண்டு, நிலவேம்பு, உயிர்ச்சத்து வகையில் வைட்டமின் ஸி, கீரை வகைகள் உபயோகமாக இருக்கும். தண்ணீர் ஏராளமாகக் குடிக்க வேண்டும். ஸாலிசிலேட், சோடா இரண்டையும்ம் ஒரு பைண்ட் தண்ணீரில் கலந்து குடிக்க வேண்டும். வெண்ணெய் எடுத்த மோர், முறித்த பால் (Whey) இவற்றை உணவாக உபயோகப்படுத்த வேண்டும். மலச் சிக்கல் இல்லாமல் தினந்தோறும் கவனித்துவர வேண்டும். மேகரோகம் (Syphilis) இருந்தால் பிஸ்மத், பொட்டாஸியம் அயோடைட் இவற்றைக் கொடுக்க வேண்டும். பித்தநீர் இல்லாததனுல் குடலில் துர்நாற்றம் அதிகமாவதை, நச்சுக்கொல்லிகள் கொடுத்துத் தடுக்க வேண்டும். இதற்குத் தைமால், உள்ளிப்பூண்டு இரண்டும் உபயோகமானவை, உடல் அரிப்புக்குச் சுடுதண்ணீரில் சோடா உப்பைக் கரைத்துத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். சதைக்கட்டிகள் முதலியவைகளால் இந்த நோய் உண்டாயிருந்தால் கருவி மருத்துவர்களைக்கொண்டு மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

சில குழந்தைகள் காமாலையுடன் பிறக்கும். அநேகமாக மருத்துவம் இல்லாமலே குணமாகிவிடும். இருந்தபோதிலும் $\frac{1}{20}$ நெல்லெடை கலோமெல்லை 2 நெல்லெடை சோடாவுடன் கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும். தொப்புள்கொடியின் புண்ணிலிருந்து நோய்க்கிருமிகளால் காமாலை வந்ததானுல் அந்தப் புண்ணைச் சுத்தம் செய்து அயோதினம் தடவிக் கட்ட வேண்டும்.

உணவு: பால், நெய், எண்ணெய் கூடாது. சுலபமாகச் சமிக்கக்கூடிய உணவைக் கொடுக்கலாம். ஆலிவ் ஆயிலை (Olive Oil) உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் குணம் உண்டு; ஒவ்வொரு நாளும் படுக்கைக்குப் போகுமுன் ஓர் அவுன்ஸ் கொடுக்கலாம்.

மருந்து முறை

கலோமெல்	.. $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை	ஒரு பொட்டலம்
சோடா	.. 10 நெல்லெடை	

ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை.

நிலவேம்பு 15 நெல்லெடை	ஒரு வேளைக்கு; இப்படி இரண்டு வேளை.
அமுக்கிராக்கிழங்கு 20 நெல்லெடை	

சோடா .. 10 நெல்லெடை }
சோடா ஸாலிஸிலேட் .. 10 நெல்லெடை }

ஒரு பொட்டலம்; ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

ஹெக்ஸாமின் (Hexamine) பத்து நெல்லெடை; ஒரு பொட்டலம்; ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

கடுக்காய் .. 1 - 3 காய்கள். } தினந்தோறும்
பேதி உப்பு .. 2 டிராம்கள். } மலச்சிக்கலை நீக்க.

இமடின் அயிட்ரோக்ளோரைட் ½ நெல்லெடை ஊசியின் மூலம்.

கல்லீரலில் ரத்தத் தேக்கம் (Congestion of the Liver)

சாதாரணமாக இருக்க வேண்டிய ரத்தத்துக்குமேல் அதிகமாகக் கல்லீரலில் தங்கினால், அதற்குத் தேக்கம் என்று பெயர். உணவை உண்ட பிறகு சிறிது நேரத்துக்கு அப்பால் ரத்தத் தேக்கம் உண்டாகும். ஆனால் வெகு சீக்கிரத்தில் நீங்கி விடும். அதனால் நோய் உண்டாகிறதில்லை. நோய் உண்டாக்கக் கூடிய தேக்கம் பின்னால் கூறிய காரணங்களால் ஏற்படும்.

(1) எப்பொழுதும் ருசியின் ஆசையால் அதிகமாக உண்ணும் வழக்கம்.

(2) நெடுநாளாகக் கள், சாராயம் முதலிய போதைப் பானங்களைக் குடிப்பது.

(3) சீதபேதி கண்டு குணமான பிறகுங்கூடச் சில நாளைக்கு ரத்தத் தேக்கம் ஏற்படும்.

(4) மலேரியாக் காய்ச்சல் (குளிர் காய்ச்சல்), காலா அஸார் (Kalaazar) முதலிய விஷக் காய்ச்சல்கள்.

(5) வயிற்றில் அஜீர்ணம், வயிற்றுப்புண், இரைப்பைத் தளர்ச்சி இவைகளாலும் கல்லீரலில் ரத்தத் தேக்கம் உண்டாகலாம்.

(6) பெண்பிள்ளைகளுக்கு மாதாந்தரம் வரவேண்டிய ருதுக் காலம் நோயால் நின்றுவிட்டால் ஏற்படலாம்.

(7) இருதயம், நுரையீரல் இவைகளில் பல நோய்களின் காரணமாக ரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதனால் கீழ்ப் பெருவடி குழாயில் (கீழ்ப் பெருநாளம் - Inferior Vena Cava) தேக்கம் உண்டாகும். இதனால் கல்லீரல் மிகவும் பருத்துத் தொப்புள் குழி வரையிலும் வந்து, வயிற்றில் ஊனீர்ப் பெருக்கு எடுத்து மகோதரம் என்று சொல்லக்கூடிய நிலையும் ஏற்படலாம்.

கல்லீரல் அழற்சி (Inflammation of the Liver)

கல்லீரல் உயிரணுக்கள் நோயுற்று, இணையணுத்தொகுதி (Tissucs) பருத்துவிடும். இது அழற்சியினால் ஏற்படும் விளைவு.

இணையணுத் தொகுதி பருத்துவிட்டால் ரத்தக்குழாய்கள் அமிழ்த்தப்பட்டுத் தீவிரமான கல்லீரல் அழற்சி வேறு நோய்களுடன் கலந்து ஏற்படுகிறது. கல்லீரல் சிலந்தி, கிரந்தி நோய், சீதபேதி, குடல்வால் அழற்சி, பல்லில் சீழ் வடிதல், பித்தக் கற்கள், பித்தவாத ஜுரம் போன்ற நோய்களில் இது ஏற்படலாம். உயிரணுக்கள் கரைந்து, அதனின்று அபாயநிலை ஏற்படுகிறது. மலேரியாவைப்போன்ற குளிர் காய்ச்சல் அடிக்கடி வருவதாலும் வெகு நாட்களாகக் குடிக்கும் பழக்கத்தாலும் அழற்சி அடிக்கடி ஏற்பட்டுக் கடைசியாகக் கல்லீரலில் மேற்கூறிய மாறுதல் ஏற்பட்டு உயிருக்கே ஆபத்தாக முடிகிறது.

குறிகள்: மற்றக் கல்லீரல் நோய்களுக்கு உள்ளதுபோலவே, கல்லீரல் கனம், தோள்பட்டை வலி, குமட்டல், வாந்தி, பொருமல், அஜீர்ணம் முதலியவை நாட்பட நாட்பட அதிகமாகி வரும். குடியினால் உண்டாகும் அழற்சியில் கல்லீரல் பருத்து, பிறகு சிறுத்து, ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு, காமாலை, மகோதரம் இவை உண்டாகும். மேக ரோகங்களும் இந்த மாறுதல்களை உண்டாக்கும்.

சிகிச்சை: காமாலைக்குச் செய்வதுபோலவே செய்ய வேண்டும். மேக ரோகங்களுக்கு மருத்துவம் செய்யவேண்டும்; குடியை நிறுத்தவேண்டும்.

கல்லீரல் சிலந்தி (Liver Abscess)

கல்லீரலில் சிலந்தி ஒன்றாகவும் இருக்கலாம்; பல சிறு சிலந்திகளாகவும் இருக்கலாம். சீதபேதி, வயிற்றுப்புண், பல்லில் சீழ்வடிதல், பித்தக்கற்கள், குடல்வால் அழற்சி இவைகளால் உண்டாகிறது.

குறிகள்: காய்ச்சல், கல்லீரலில் கனம், வலி, வீக்கம் இவை காணப்படும்.

சிகிச்சை: கருவி மருத்துவம் ஒன்றுதான் குணம் உண்டாக்கக்கூடும். இமடின் ஊசி குத்தலாம். சிலந்தி உடைந்தால் வயிற்றுக்குள் வபை அழற்சி உண்டாகி, மரணத்தைத் தரும். மருந்துமுறை, பித்தக் கற்கள், காமாலை முதலியவைகளுக்குச் செய்வதுபோலச் செய்யவேண்டும்.

மகோதரம் (Cirrhosis of the liver)

இந்த நோய் கல்லீரலின் தீர்க்கமான அழற்சி. இது சில வகைகளாகக் காணப்படுகிறது. (1) கள், சாராயம், அதிகமாக மிளகாய் உண்பது போன்ற காரணங்களால் இது ஏற்படுகிறது. இதனுடைய குறிகளாவன: இரைப்பை அழற்சிக்கு உண்டான குறிகள்: குமட்டல், வாந்தி, இரைப்பையில் ரத்தப்பெருக்கு, மூலக் கொதிப்பு, கொஞ்சம் காமாலை, வயிற்றில் நீர், கால்கள் வீக்கம்.

சிகிச்சை : அதிகமாகப் பயன்படுவதில்லை. அதிகத் தண்ணீர் இல்லாத ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். சிறுநீர் பிரிய

நெப்டால் (Neptal) போன்ற மருந்துகளை உபயோகிக்கலாம். வயிற்றில் நீர் அதிகம் இருந்தால் வயிற்றுத் தசைக்குள் ஊசி குத்தி நீரை எடுத்துவிடலாம். ஆனால் நீர் திரும்பவும் உண்டாகும்.

(2) கல்லீரல் பருத்திருக்கும்; அடிக்கடி வலி, குமட்டல், பேதி, உடல் அரிப்பு, ரத்தசோகை, காமாலை இவைகள் இருக்கும். வயிற்றில் நீர் இருக்காது.

சிகிச்சை : பயன்படுவதில்லை. குறிகளுக்குத் தக்கபடி மருத்துவம் நோயாளியின் துன்பத்தைக் குறைப்பதாகத்தான் முடியும்.

(3) பித்தப்பையில் கற்கள் அல்லது தீர்க்கமான அழற்சி ஏற்பட்டுக் கல்லீரலைத் தாக்கி இந்த நோய் உண்டாகலாம். சிறுகச் சிறுக ஆரம்பித்து, காமாலை, வயிற்று நீர்போன்ற குறிகள் அதிகரித்து மேலும் மேலும் நோய் அதிகரிக்கிறது.

(4) கிரந்தி நோய்போல் சிறு குழந்தைகளுக்கு இந்த நோய் ஏற்படலாம். கிரந்தி நோய்க்கு மருத்துவம் செய்தால் இந்த நோய் குணமாகலாம்.

பலவித வயிற்றுவலிகளில் பல வித்தியாசங்கள்

(1) **இரைப்பைப் புண்ணும், குடல் புண்ணும் :** இது ஆகார சம்பந்தப்பட்டது; ஆகாரத்துக்குப் பிறகு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வரும்; எரிச்சலோடு வலி முதுகுப் பக்கம் பாயும்; நாள்பட்டு இருக்கும்.

(2) **குடல்வால் வலி :** அடிவயிற்றின் வலது பக்கத்தில் பொறுக்க முடியாத வலி தோன்றும்; காய்ச்சல், வாந்தி, உப்புசம், கை நாடி வேகம் இவ்வகள் குறிகள்.

(3) **குடல் அடைப்பு வலி;** குறிகள் : பொறுக்கமுடியாத வலி; நோயாளி உடலை மடித்துக்கொண் டிருப்பான்; வயிறு முழுவதும் வலி; வாந்தி; முதலில் உணவு, பிறகு பித்தம், பிறகு மலம்; உப்புஸம்; மலபந்தம்; வாயு பந்தம்; நோயாளி களைத்து வெளுத்துப் போவான்; கைநாடி வேகமாக இருக்கும்; உடல் பலவீனப்படும்.

(4) **பித்தக்கற்கள் வலி -** குறிகள் : திடீரென்று ஆரம்பிக்கும்; வலது மார்புக்கூட்டின் கீழ் ஆரம்பித்து வலது தோள்பக்கம் பாயும்; நோயாளி உருண்டு புரள்வான்! ஆராட்டம் இருக்கும்; வலி விட்டு விட்டு வரும்; வேர்வை, குமட்டல், வாந்தி, மலச்சிக்கல், கைநாடிச் சோர்வு இருக்கும்; கைநாடி வேகம் ஆகாது.

(5) **மூத்திரக்கற்கள் -** குறிகள் : திடீரென்று ஆரம்பிக்கும். விலாப்புறம், அடிவயிறு, அரை, ஆண்குறி, இவைகளில் ஈட்டி கொண்டு குத்துவதுபோல் வலி இருக்கும்; நோயாளி, முழங்கால்களை மண்டியிட்டு முழங்கைகளில் தாங்கி இருப்பான்; அடிக்கடி நீர் இறங்க வேண்டும்போல் கடுப்பு எடுக்கும்; சொட்டுச் சொட்டாக நீர் இறங்கும்; நீரில் ரத்தக் கலப்பு இருக்கலாம்; குளிர் காய்ச்சல் வரும்; கைநாடி சோர்வடையும்.

அத்தியாயம் 17

சீதபேதி (Dysentery); *வாந்திபேதி* (Cholera); *பித்தவாத ஜுரம்* (Typhoid).

இந்த மூன்று நோய்களும் குடலில் ஏற்படும் நோய்கள். ஆனால் இந்த மூன்றும் தொற்று நோய்கள். இவைகள் மூன்று வித நுண்ணங்களால் ஏற்படுகின்றன. நுண்ணங்கள் தண்ணீர் மூலம் பரவுகின்றன. ஆகாரங்கள் மூலமாக உட்சென்று நோய் ஏற்படுகிறது. இந்த மூன்று நோய்களும் குடல்நோய்களாக இருந்தபோதிலும் சமிப்பு நோய்களுடன் சேர்க்காமல் தனியாகக் கவனிப்போம்.

சீதபேதி - வயிற்றுக்கடுப்பு (Dysentery) : பெருங்குடலில் சளி ஜவ்வில் அழற்சி ஏற்பட்டு, புண்ணாகி, சீதபேதி உண்டாகிறது. இது நோயணுக்களால் உண்டாகும் தொற்றுநோய். உணவு, குடிக்கும் தண்ணீர் இவற்றின்மூலம் நோயணுக்கள் உட்செல்லுகின்றன. ஈ, எறும்பு, கால் கழுவாமல் சமையற்கட்டுக்குள் செல்வது, இவற்றின் மூலம் தொற்றுப் பரவுகிறது. சீதபேதி கண்ட நோயாளிகளுடன் நெடுநாள் பழகி, வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் சிலருக்கு இந்த நோயினின்றும் அபயம் (Immunity) ஏற்படுகிறது. அவர்களுக்கு இந்த நோய் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால், அவர்களுடைய மலத்தில் இந்த நோயணுக்கள் ஏராளமாகக் காணப்படுகின்றன. இவர்கள்மூலம் நோய் பரவிக் கொண்டிருக்கும். இவர்கள் இந்த நோயணுக்களை எப்பொழுதும் வைத்துக்கொண் டிருப்பதால் (Carriers), இவர்களால் சமூகத்துக்கே கெடுதல்.

தீவிரமான அழற்சி : காய்ச்சல், வயிற்றுவலி, மூலக்கடுப்பு இவை ரத்தமும் சீதமும் கலந்த பேதியுடன் திடீரென்று ஆரம்பிக்கும். குடல் புண்ணாகி, சளிசவ்வு, துண்டுதுண்டாக மலத்துடன் அடிக்கடி வெளியாகும். வயிற்றுக்கடுப்பினால் மலம் வெளியாகாமல் போனாலும் ஒரு சொட்டு ரத்தமும் சீதமுமே போனாலும் மலம் போக வேண்டும் என்கிற உணர்ச்சியும் பிரயத்தனமும் ஓயாமல் இருந்துகொண் டிருக்கும். நோய் அதிகரிக்க அதிகரிக்க ரத்தமும் அதிகரித்து, குடலிலிருந்து சீழ் வெளிப்பட்டுத் துர்நாற்றமும் ஏற்படும். நுண்ணங்களால் ஏற்படும் விஷமும் ரத்தத்துடன் கலந்து கெடுதலை உண்டுபண்ணும்; வாந்தி, குமட்டல், தாகம், மயக்கம் இவைபோன்ற குணங்கள் அதிகரிக்கும். இயற்கையில் காரமாக (Alkaline) இருக்கும் உமிழ் நீர், இந்த நோயில் காடியாக (Acid) மாறிவிடுகிறது. இரைப் பையில் இருக்கும் நீர், காடி நிலை (Acid) யிலிருந்து கார நிலைக்கு (Alkaline) மாறிவிடுகிறது.

பொதுவாக வயிற்றுக்கடுப்பு இருவகை நுண்ணங்களால் (பாஸிலா - Bacilea; Amiba) ஏற்படுகிறது. இந்த இருவகை

நுண்ணங்களும் ஒரேவித நோயை உண்டுபண்ணினாலும் நோயின் குறிகளில் சிற்சில வித்தியாசங்களும் மருத்துவத்தில் சிற்சில வித்தியாசங்களும் இருக்கின்றன. இவை இரண்டுக்கும் உள்ள பேதங்களைத் தெரிந்துகொள்வோம்:

பாஸிலா வயிற்றுக் கடுப்பு	அமிபா வயிற்றுக் கடுப்பு
1. தீவிரமான அழற்சி	1. தீர்க்கமாக நேரும்
2. திடீரென்று ஆரம்பம்	2. சிறுகச்சிறுக ஆரம்பிக்கலாம்
3. காய்ச்சல் அதிகம்.	3. காய்ச்சல் கொஞ்சம்
4. சில நாட்கள் இருக்கும்	4. வெகு நாட்கள் இருக்கலாம்
5. வயிற்று வலி அதிகம்	5. வயிற்றுவலி அவ்வளவு இல்லை
6. வயிற்றுக்கடுப்பு அதிகம்	6. கடுப்புக் குறைவு
7. மலம் குறைவு, ரத்தம் அதிகம், நாற்றம் இல்லை.	7. மலமும் ரத்தமும் கலந்திருக்கும், துர்நாற்றம் அதிகம்

சிகிச்சை : சிற்றாமணக்கெண்ணெயைக் கோந்துடன் கலந்து குழைத்துப் பால்போன்ற குழம்பாகச் செய்து கொடுக்கலாம். இதில் கொஞ்சம் அபினும் கலந்து கொடுக்கலாம். பேதி உப்பு (Magnesium Sulphate) 60 நெல்லெடை ஓர் அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கலந்து ஒரு மணிக்கு ஒரு முறை வீதம் ஆறு அல்லது எட்டு மணி நேரம் கொடுத்தால் பேதி அதிகமாகி உள்ளே இருக்கும் சீழ், சளிசவ்வு முதலியவை வெளியே வந்து, வலியும் கடுப்பும் குறையும். படுக்கும்போது ஐந்து நெல்லெடை டோவர்ஸ் பவுடர் கொடுக்கலாம். அமீபாவினால் ஏற்படும் கடுப்புக்கு ஊசி மிகவும் குணம் கொடுக்கிறது. வெகு நாள்பட்ட தீர்க்கமான அழற்சியில் வெட்பாலை (Kurchi), பிஸ்மத் (Bismuth), போன்ற மருந்துகள் குணம் கொடுக்கும். இப்பொழுது சல்பனமைட் கூட்டத்தைச் சேர்ந்த சல்போ குனடின் போன்ற மருந்துகள் மிகவும் குணம் கொடுக்கின்றன. ஆனால், இம்மாதிரி மருந்துகளைக் குண குணங்கள் தெரிந்த வைத்தியர்களைக் கேட்டுச் சாப்பிடுவதுதான் நல்லது. அதிகமான பேதியாலும் நுண்ணங்களின் விஷத்தாலும் உடல் பலவீனப்பட்டால் உப்பு நீரை ஊசிமூலம் ஏற்றுவது அவசியம்.

ஆகாரம் : பேதி அதிகமாக இருப்பதால் உடலுக்குத் தண்ணீர் மிகவும் தேவையாக இருக்கும். ஆகையால் சுத்தத் தண்ணீரோ சர்க்கரை (Glucose) கலந்த தண்ணீரோ ஏராளமாகக் கொடுக்க வேண்டும். வெண்ணெய் எடுத்த மோர், முறித்த பால், பார்லிக் கஞ்சி இவைகளைக் கொடுக்கலாம். பேதி குறையக் குறைய இஸப்கோல் விதைக் கஞ்சி, அரிசிக்கஞ்சி, ஜவ்வரிசிக் கஞ்சி, மோர், பழரஸம் - இவைகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

இந்த நோய் தொற்றுநோய். ஆகையால் நோயாளியைப் படுக்கையில் தனியாக வைக்க வேண்டும். நோயாளி கழிக்கும் மலத்தை உமியிலோ சாம்பலிலோ மலப்பீங்கானிலோ (Bed pan) போகச் செய்து அதைக் கொஞ்சம் வைக்கோலுடன் கலந்து எரித்துவிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் ஓர் ஆழமான குழியை வெட்டிப் புதைத்துவிட வேண்டும். ஆகாரத்தின்மூலம் தொற்று உண்டாவதால் நோயாளியின் மலத்தில் மொய்க்கும் ஈ, எறும்பு, நோய்காப்பாளர் விரல் இவற்றின்மூலம் தொத்துப் பரவாமல் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த நோய் தண்ணீர்மூலம் ஊர்முழுவதும் பரவக்கூடிய தன்மையுள்ளது. இது தண்ணீரின் மூலம் ஓர் ஊரைவிட்டு மற்றோர் ஊருக்கும் பரவக்கூடிய தன்மையுள்ளது. ஆகையால் குடிதண்ணீரில் இந்த நோய் நுண்ணங்கள் சேராமல் பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியம்.

நோயாளியின் மலக்கழிவுகள், துணிகள் இவற்றைக் குளங்களிலோ வாய்க்கால்களிலோ நதிகளிலோ சுத்தம் செய்யக் கூடாது; துணிகளை அவரவர் வீட்டிலேயே கொதிக்கும் தண்ணீரில் கொஞ்ச நேரம் வேகவைத்து, பிறகு சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

வாந்திபேதி (**காலரா** Cholera): இது கோம்மா (Comma) என்று சொல்லப்படும் நுண்ணங்களால் உண்டாகும் நோய். டாக்டர் ரோஜர்ஸ் என்பவர் இந்த நோயைப்பற்றிப் பின்வருமாறு கூறுகிறார்.

''திடீரென்று வலியில்லாத ஏராளமான வாந்தி, பேதியுடன் வெகு சீக்கிரத்தில் பித்தம் நீங்கி, மலம் மாறி, அளவிடக் கூடாத களைப்புடன், கையில் நாடி ஒடுங்கி, வெளுத்து, பஞ்சடைந்த கண்களுடன், உடல் குளிர்ந்து, முகம் சுருங்கி, கைகால் குறண்டல் (Cramps) உண்டாகிச் சிறுநீர்ச் சுரப்பு நிற்கும். எல்லாம் சில மணி நேரங்களுக்குள் ஏற்படும்.இந்த நோயாளியை ஒரு தரம் பார்த்தால் மறக்க முடியாது. அபூர்வமாகச் சிறு குழந்தைகளுக்குக் கோடை வயிற்றுப்போக்கும், அழி தசை நச்சு (Ptomaine poisoning) இவை இரண்டும் காலராவைப்போல் தோன்றுமே தவிர வேறு எந்த நோய்க்கும் இந்தச் சின்னங்கள் ஏற்படா.''

இந்த நோய்க்குப் பிறப்பிடம் வங்காளம். பிறந்த இடத்திலேயே வாசம் செய்துகொண்டு மற்ற இடங்களுக்கும் மாகாணங்களுக்கும் அவ்வப்பொழுது பரவி வருகிறது. கோம்மாவைப் போல வளைந்து காணப்படுவதால் இதற்குக் கோம்மா நுண்ணம் என்று பெயர். இது தொற்று நோய். குடிதண்ணீர் மூலம் பரவுகிறது. கோம்மா நுண்ணம், நோயாளியின் வாந்தி, மலம் இவைகளில் ஏராளமாக வெளிவரும், துணிகள், ஈக்கள், தண்ணீர் இவைகள் மூலம் நூற்றுக்கணக்கான மனிதர்களுக்கு ஒரே காலத்தில் பரவும். இரைப்பையில் சென்று குடலில் பரவி, சளி ஜவ்வை இருப்பிடமாகக்கொண்டு நிமிஷ நேரத்தில் கோடிக் கணக்காக அதிகரிக்கும். ஆனால் சீக்கிரமாகவே இறந்து விடுகிறது.

இந்த நோய் ஓர் இடத்தில் முதலில் வந்தவுடன் அநேகரைத் தாக்கி நாட்கள் செல்லச் செல்ல வேகம் குறைந்து மறைந்துவிடும். இந்த நோய் மூன்று நிலைகளை உடையது.

(1) முதல் நிலை: சாதாரண வயிற்றுப்போக்குப் போல ஆரம்பிப்பது.

(2) இரண்டாம் நிலை: வாந்தியும், பேதியும், களைப்பும்.

(3) எதிர்த்தாக்கு நிலை (Reaction stage).

முதல் நிலை: சாதாரண வயிற்றுப்போக்குப்போல ஆரம்பிக்கும். ஊரில் வாந்திபேதி நடமாட்டம் இருந்தால் ஒவ்வொரு வயிற்றுப் போக்கும் காலரா என்றே கருத வேண்டும். வயிற்றுப் போக்கில்தான் காலரா ஆரம்பிக்க வேண்டும் என்பது இல்லை. இரண்டாம் நிலையின் லக்ஷணங்களுடன் உடனே ஆரம்பித்தாலும் ஆரம்பிக்கும். வயிற்றுப் போக்கு மாதிரி ஆரம்பிக்கும்போது முதல் போகும் மலத்தில் பித்தம் இருக்கும். நீர் இறங்குவது முற்றும் நின்றுபோகாது; மிகவும் குறைந்துவிடும்.

இரண்டாம் நிலை: அபரிமிதமான பேதியும் களைப்பும் வாந்தியும் இருக்கும். மலத்தில் பித்தக்கலப்பு இருக்காது. மலமும் வாந்தியும் வெளுப்பாக, கழுவின அரிசித் தண்ணீர் மாதிரி இருக்கும். மலத்தைக் கொஞ்ச நேரம் ஒரு கண்ணுடி டம்ளரில் வைத்திருந்தால், மேல் தண்ணீர் தெளிந்தும் அடித் தண்ணீர் குடலின் சளி ஜவ்வும் நோயணுக்களும் கொண்டதாகக் கலங்கியும் இருக்கும். வாந்தி சுலபமாகவும் ஏராளமாகவும் அரிசி களைந்த கழுநீர் மாதிரியும் இருக்கும். முதல் எடுக்கும் வாந்தியில் சோற்றுப் பருக்கையும் உணவின் மிகுதியும் இருந்தாலும் மறு தடவையில் ஒன்றும் இராது. வாந்தி, வரும் வேகத்தில் மூக்கு, வாய் இரு வழியாகவும் வெளிவரும். முதல் இரண்டொரு தடவைகளில் சாதாரணமான வயிற்றுப் போக்குப்போல இருந்து பிறகு மலம் அரிசிக் கழுநீர் மாதிரி மாறும். மலம் தண்ணீராக இருப்பதோடுகூட, தண்ணீர் நிரம்பிய ஒரு குழாயைத் திடீரென்று திறந்துவிட்டால் தண்ணீர் எவ்வாறு பீச்சுமோ அதுபோல் பீச்சும். இம்மாதிரி வாயின் மூலமாகவும்-இருமுகமாய்ப்-போவதனுல் உடலிலுள்ள ஊனீர் சீக்கிரம் குறைந்துவிடுகிறது. அதனுல் அடக்க முடியாத தாகமும் வறட்சியும் உண்டாகின்றன. இந்தச் சமயத்தில் தண்ணீர் கொடுத்தால் மறுபடியும் வாந்திபேதி அதிகமாகும் என்ற பயத்தால் தண்ணீர் கொடுப்பதற்குச் சுற்றிலும் இருப்பவர்கள் பயப்படுவார்கள். இப்படி நினைப்பது தவறு; தண்ணீர் கொடுத்தே தீர வேண்டும். இது பெரும்பாலும் வெளியாலுைம் கொஞ்சமாவது உடலில் சேர்ந்து தாகவியாதியைச் சற்றுத் தணிக்கும். இல்லாவிட்டால் தசைகளில் ஊனீர் குறைந்து, குறண்டல் (Cramps) உண்டாகும். ரத்தம் இறுகி ஓட்டம் குறைந்து, கைநாடிச் சக்தி குறைவாக இருக்கும். நகமும் உதடும் நீல நிறமாகக் காணப்படும். வெளி உடல் குளிர்ந்துவிடும். ஆனுல் உடலுக்குள் அதிகக் காய்ச்சல் இருக்கும். அனல்மானியைக்கொண்டு பார்த்தால் வெளியில் 95° அல்லது 96° இருக்

கும். கைநாடி வலுவு குறைந்து கடைசியில் நின்றுவிடும். ரத்தம் இறுகிப்போவதால் அதன் ஒப்புச் செறிவு (Specific gravity) **1050** இலிருந்து **1064** அல்லது அதற்குமேலும் அதிகரிக்கும்.

காலரா நுண்ணங்கள் வாந்திபேதி உண்டாக்குவதைத் தவிர ஒரு விஷத்தையும் உண்டுபண்ணுகின்றன. அது இரைப்பை, குடல் இவைகளின் மூலம் ரத்தத்தில் சேர்ந்து இருதயத்தைப் பலவீனப்படுத்தி ரத்த ஓட்டத்தைக் குறைத்து உயிருக்கு ஆபத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. ரத்த அமுக்கக் குறைவினுல் சிறுநீர்ப் பிரித்தி (Kidneys) க்குப் போகும் ரத்தம் குறைந்து நீர் பிரிவதும் குறைந்து கடைசியில் நின்றுவிடுகிறது. இதற்குப் பிறகுதான் மூன்ருவதான எதிர்த்தாக்கு நிலை உண்டாகிறது.

மூன்ரும் நிலை: எதிர்த்தாக்கு நிலை (Reaction): சோர்வடைந்து உயிர் போகாமல் இருந்தால் பிறகு உடலில் எதிர்த்தாக்கு (Reaction) உண்டாகும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வாந்தி குறைந்து குடிக்கும் தண்ணீர் வயிற்றில் தங்கும். மலத்திலும் பித்தம் சிறிது காணப்படும். இறுகிய ரத்தம் இளகி ஒப்புச் செறிவு குறையும். உள் காய்ச்சலும் தணிய ஆரம்பிக்கும். இந்த வேளையில் சில ஆபத்துக்கள் உண்டு: ரத்தத்தில் சிறுநீர் கலந்து சோர்வு ஏற்படும். படிந்துவரும் உள் காய்ச்சல் வெளியில் அடித்து அடக்க முடியாத உஷ்ணம் அதிகரித்து உயிருக்குச் சேதம் வந்தாலும் வரக்கூடும்.

சிகிச்சை: பேதியோ வாந்தியோ ஆரம்பித்தவுடன் பொட்டாஸியம் பர்மாங்கனேட்டை (Potassium Permanganate) இரண்டு நெல்லெடை வீதம் $\frac{1}{2}$ மணிக்கு ஒரு தரம் கொடுக்க வேண்டும். ப்ரோ டயாரியா (Pro Diarrhoea) மிக்ஸ்சரில் 15 சொட்டைக் கொஞ்சம் தண்ணீரில் கலந்து $\frac{1}{4}$ மணிக்கு ஒருமுறை கொடுக்க வேண்டும். வாந்தியும் பேதியும் நின்றுவிட்டாலும் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை இந்த மருந்தைக் கொடுக்கலாம்.

கேயோலின் (Kaolin - சீனக் களிமண்) ஓர் அவுன்ஸைத் தண்ணீருடன் கலக்கி அரை அல்லது ஒரு மணிக்கு ஒருதரம் கொடுக்கலாம். காலரா விஷம் உடலில் பரவாமல் கேயோலின் தடுக்கும். கேயோலின் அகப்படாத இடத்தில் நாட்டுக் களிமண்ணைத் தண்ணீரில் நன்ருகக் கரைத்து மண்ணும் மணலும் கீழே தங்கும்படி விட்டுவிட்டு மேலிருக்கும் தண்ணீரை இறுத்து, பிறகு வெயிலில் காய வைத்தால் நல்ல மிருதுவான களிமண் கிடைக்கும். இதை மேற்கூறியபடி உபயோகப்படுத்தலாம். தாகத்தை அடக்குவதற்குச் சுத்தமான தண்ணீரோ சோடாத் தண்ணீரோ கொடுக்கலாம். ஒவ்வொரு தடவையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும். விடாமல் வாந்தி எடுத்தாலுங்கூடக் குடிக்கும் தண்ணீர் வெகு சீக்கிரத்தில் உடலில் சேர்ந்துவிடுகிறது.

வாந்தியிலும் பேதியிலும் ஏராளமான நீர் போவதால் ரத்தம் இறுகி ஒப்புச் செறிவு அதிகப்பட்டு, சிறுநீர் பிரியாமல் உயிருக்குக் கெடுதல் விளைகிறது. கழிந்துபோன நீருக்குத் தக்க

படி உடலுக்கு நீர் கொடுக்க வேண்டும். வாந்தி இருப்பதால் வாய் வழியாக நீர் கொடுத்தால் உடலுக்குப் போதுமான அளவு செல்லுகிறதில்லை. ஆகையால் உப்பு நீரை (1) ஊசி மூலம் தோலுக்கு அடியிலோ (Subcutaneous) (2) மலத்துவாரத்தின் வழியாகவோ (Rectal) (3) ரத்தக்குழாய் மூலமாகவோ (Intravenous) கொடுக்க வேண்டும்; தோலுக்கடியில் கொடுப்பது அவ்வளவு நல்ல முறையல்ல. ரத்தக் குழாய் மூலம் கொடுக்க முடியாவிட்டால்தான் இந்த வழியாக உப்புநீரைச் செலுத்த வேண்டும். பேதி ஆகிக்கொண் டிருக்கும்போது மலத்துவாரத்தின் வழியாக உப்புநீர் கொடுப்பதால் அதிகப் பயன்படாது. ஆகையால் ரத்தக் குழாய் மூலம் கொடுப்பதுதான் நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். இந்த உப்புநீர் உட்சென்றால் இறுகின ரத்தம் இளகி, ரத்த அமுக்கம் (Blood pressure) குறையும். இந்த உப்பு நீர் மருத்துவத்தால் குணம் இருப்பது நமக்குக் கீழ்க்கண்ட குறிகளிலிருந்து நன்கு தெரியும். கைநாடி பலப்படும்; உடல் சூடு வெளியில் தெரியும்; குறண்டல் நிற்கும்; குரல் தெளியும்; கரு ரத்தம் தோன்றிய இடங்கள் மறையும்; மலப்போக்குக் குறைந்து மலத்தில் பித்தம் காணப்படும். உப்புநீர் மருத்துவம் இல்லாமலிருந்தால் 100-க்கு 75 பேர் இறப்பார்கள். உப்புநீர் மருத்துவம் இருந்தால் 100-க்கு 51 பேர்தாம் இறப்பார்கள். 1908-ஆம் ஆண்டில் டாக்டர் ரோஜர்ஸ் என்பவர் இந்த உப்பு நீர் மருத்துவ முறையைச் சற்று மாற்றி மரண விகிதம் பின்னும் குறையும்படி செய்தார். அவர் முறைப்படி உப்புநீர் தயார் செய்தால் இறப்பவர் 100 க்கு 25 தான்.

உப்புநீர் தயாரிக்கும் முறை: 120 நெல்லெடை உப்பு, 4 நெல்லெடை கால்சியம் குளோரைட் (Calcium Chloride), 1 பைன்ட் (20 அவுன்ஸ்) கொதிக்கவைத்த தண்ணீர்; இப்படித் தயார்செய்த உப்புநீரை ரத்தக் குழாய்மூலம் செலுத்த வேண்டும். எவ்வளவு உப்புநீர் தேவை என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு அவ்வளவு கொடுப்பது நலம். இந்தத் தேவை நோயாளியின் ரத்தத்தின் ஒப்புச்செறிவுக்குத் தக்கபடி இருக்கும். ரத்தத்தின் ஒப்புச்செறிவை நாம் சுலபமாகக் கண்டுபிடிக்கலாம்: கரிநீர்ப்பாகும் (Glycerine) தண்ணீருமாகக் கலந்து ஒப்புச் செறிவு மானியால் அளந்து ஐந்து கண்ணாடி சீசாக்களில் 1056, 1058, 1060, 1062, 1064 ஒப்புச்செறிவு இருக்கும்படி கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நெருப்பில் காய்ச்சி ஆறின ஊசியால் நோயாளியின் விரலைக் குத்தி வெளிவரும் ரத்தத்தை ஒவ்வொரு சொட்டாக இந்தச் சீசாக்களில் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வடியவிட்டுப் பார்க்க வேண்டும். ரத்தம் மிதந்தால் அதற்கு ஒப்புச்செறிவு குறைவு. ரத்தம் கீழே அமிழ்ந்துவிட்டால் ஒப்புச்செறிவு அதிகம். மேலே மிதக்காமலும் கீழே அமிழ்ந்து போகாமலும் எந்தச் சீசாவில் ரத்தம் இருக்கிறதோ அந்த ஒப்புச் செறிவுதான் அந்த நோயாளியின் ரத்தத்தினுடையது.

1064க்கு மேல் இருந்தால் 3 - 4 பைன்ட்.

1062 முதல் 1064 வரையில் - $1\frac{1}{2}$ பைன்ட் - முதல் 3 வரையில்.

1058 முதல் - *1060* வரை - *1* முதல் *2* பைன்ட் வரையில் கொடுக்கலாம்.

மேற்கூறிய முறைகளை அநுஷ்டிக்க முடியாமல் போனால் நோயாளியின் விரலைக் குத்தி ரத்தத்தை எடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். இறுகின கறுப்பாகக் காணப்பட்டால் உப்புநீர் கொடுக்க வேண்டும். உப்புநீர் கொடுக்கும்போது தலைவலி உண்டானால் நிறுத்திவிட வேண்டும்.

ஜுரம் (Temperature): இந்த நோயில் உடல் குளிர்ந்து இருப்பதுபோல் வெளிக்குக் காணப்படும். ஆனால் உள்ளூற ஜுரம் கொஞ்சம் இருக்கும். உஷ்ணமானியால் மலத்துவாரத்தின் வழியாகப் பார்த்து, தாபம் 100°-க்குக் கீழே இருக்குமேயானால், உப்புநீர் சுற்றிலும் இருக்கும் உஷ்ணம்போல் இருந்தால் போதும். நோயாளியின் உடற்சூடு இதற்கு மேல் இருக்குமேயானால் உப்புநீர் அதற்குத் தக்கபடி குளிர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

உப்புநீர் கொடுத்துக்கொண்டே இருக்கும்போது காய்ச்சல் திடீரென்று அதிகமாகலாம். அந்தமாதிரி ஏற்படுமானால் உப்பு நீரை உடனே நிறுத்திவிட்டு ஐஸ் (Ice) மூலம் ஜுரத்தைத் தணிக்க வேண்டும்.

இருதய பலக் குறைவு: இது இந்த நோயில் சகஜமாக ஏற்படுகிறது. அப்போது வெள்ளை மருதுப்பட்டை, டிஜிடேலிஸ் (Digitalis) இவற்றின்மூலம் இருதயத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

சிறுநீர் அடக்கம்: இது மூன்றும் நிலையில் ஏற்படக்கூடிய விபரீதம். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மூத்திர உற்பத்தி நின்று விடுகிறது. 24 மணி நேரம் இந்த நிலையில் இருந்தால் உயிர் பிழைப்பது கடினம். சப்தத்தோடு இழுத்து மூச்சு விடுவது, ஞாபகக் குறைவு, ஆராட்டம், இவைகள் தோன்றும்; பேதி நின்றுவிடும்; மூத்திரம் உற்பத்தியாவதற்குக் கார நீரை (Alkali) ரத்தக்குழாயில் ஊசி மூலம் ஏற்ற வேண்டும்.

கார நீராவது:	உப்பு	..	90	நெல்லெடை
	சோடா	..	100	,,
	தண்ணீர்	..	20	அவுன்ஸ்

இவை சேர்த்து உண்டாக்கும் நீர்.

விக்கல்: இது மூன்று நான்கு நாட்கள் தப்பிப் பிழைத்தவர்கள் சிலருக்கு ஏற்படுகிறது. இதனால் நோயாளிக்குத் தொந்தரவு அதிகம். கலோமல் (Calomel), தைமால் (Thymol), ஐஸ் துண்டுகள் இவற்றைக் கொடுக்கலாம். நெஞ்சுக் குழியின்மேலும், மேல்வயிற்றின் மேலும் கடுகுப்பிளாஸ்திரி போடலாம்.

ஆகாரம்: கொதிக்கவைத்துக் குளிரவைத்த தண்ணீர் ஒன்றே போதும். நோயின் வேகம் குறைந்த பிறகு இளநீர், பார்லி அரிசித் தண்ணீர் இவற்றைக் கொடுக்கலாம். மலம்

உருவாகி வெளிவரத் தொடங்கியபின் மோர், மோர்க்கஞ்சி, குழைந்த சோறு இவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

காலரா வராமல் தடுக்கும் முறை: கோம்மா நுண்ணங்கள் குளிர்ந்த தண்ணீரில் வெகு நாட்களுக்கு உயிரோடு இருக்கும். 60° சூட்டில் இறந்துவிடும். நோயாளியின் மலம், மூத்திரம், வாந்தி முதலியவைகளையும் துணி, படுக்கை முதலியவைகளையும் நன்றாகத் தண்ணீரில் தனித்தனியாகக் கொதிக்கவைத்துத் துணி, படுக்கைகளை ஒரு நாள் முழுவதும் காயவைக்க வேண்டும். மலத்தைத் தூரத்தில் கொண்டுபோய் ஓர் அடி ஆழம் குழி வெட்டிப் புதைத்துவிட வேண்டும்; அல்லது வைக்கோல் உமி முதலியவற்றுடன் சேர்த்து எரித்துவிட வேண்டும். கிணறு, குளங்கள், ஆற்றங்கரை இவைகளுக்குச் சமீபத்தில் புதைக்கக் கூடாது. அவைகளில் மலத்தைக் கொட்டவும் கூடாது. வீட்டிலுள்ள உணவு, தண்ணீர் இவற்றை மூடிவைக்க வேண்டும். இந்தக் காலங்களில் வேகவைக்காமல் ஒன்றையும் உண்ணக் கூடாது. இந்த நோயாளியைக் காப்பவர்கள் தங்கள் வயிற்றைக் காலியாக வைத்திருக்கக்கூடாது. வயிற்றில் உணவு இருந்தால் புளிக்காடி (Gastric Juice) எப்போதும் அங்கே இருக்கும். கோம்மா நுண்ணங்கள் அதில் இறந்துவிடும். குடிக்கும் தண்ணீரில் பொட்டாஸியம் பர்மாங்கனேட் போட வேண்டும். குடிக்கும் பாத்திரங்களையும் உண்ணும் தட்டு முதலியவற்றையும் கொதிக்கும் தண்ணீரில் கழுவிப் பிறகு வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும். கடைசியாக இந்த நோய் வந்ததென்று தெரிந்தாலும் அல்லது இந்த நோய் பரவியிருக்கும் இடத்துக்குப் போகவேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டாலும் நோய் இல்லாத மற்றவர்கள் இந்த நோய்க்குத் தடை ஊசி (Preventive inoculation) குத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

காலரா பரவுவது எப்படி? தப்புவது எப்படி?

1. இது நாம் உட்கொள்ளும் ஜலம், ஆகாரம் முதலியவைகளில் நோயாளிகள் கழிக்கும் மலஜலத்தில் உள்ள காலரா விஷக் கிருமிகள் கலப்பதனால் பரவுகிறது.

2. உடனே நோயைத் தடுக்கும் காலரா மருந்து ஊசியைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். எல்லா டாக்டர்களும், சுகாதார இன்ஸ்பெக்டர்களும் இலவசமாக ஊசி போடுவார்கள்.

3. அப்பொழுது சமைக்கப்பட்ட சூடான ஆகாரத்தையே சாப்பிட வேண்டும். எளிதில் ஜீரணமாகாத உணவுகளையும் ஈக்கள் மொய்த்த பதார்த்தங்களையும் நீக்க வேண்டும்.

4. நன்றாகக் கொதிக்கவைத்த தண்ணீரையே உபயோகிக்க வேண்டும். நன்றாக மூடப்பட்ட சுத்தமான பாத்திரங்களில் தண்ணீரை வைக்க வேண்டும்.

5. காலரா பரவியிருக்கும் காலங்களில் எவ்விதமான பேதி மருந்தையும் டாக்டரின் உத்தரவின்றிச் சாப்பிடக் கூடாது.

6. வீட்டையும் சுற்றுப்புறங்களையும் சுத்தமாகவும் ஈக்கள் அண்டாமலும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

7. முக்கியமாக ஈதிக்கு இடங்கொடுக்கக் கூடாது.

ஒருவருக்குக் காலரா கண்டவுடன் செய்யவேண்டியது என்ன?

1. சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு உடனே தெரியப்படுத்த வேண்டும். நோயாளியால் கழிக்கப்பட்ட, தொத்துநோய் பரவும் வாந்திபேதி விஷக்கிருமிகள் பொருந்திய மல ஜலங்களை உடனுக்குடனே தகுந்த கிருமிநாசினியால் அழித்து, நோய் பிறருக்குப் பரவாமல் அவர்கள் தடுப்பார்கள்.

2. வியாதி கண்டவுடனே சர்க்கார் பெரிய ஆஸ்பத்திரிக்கு நோயாளியைக் கொண்டுபோக வேண்டும். அங்கே இந்த நோய்க்குத் தேவையான சிகிச்சை ஏற்பாடுகள் பிரத்தியேகமாகச் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன.

3. ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்துச்செல்லும்வரையில் நோயாளியைத் தனியாக வைக்க வேண்டும்.

4. நோயாளிகள் உபயோகித்த பாத்திரங்களையும் மலம், நோயாளியின் வாந்தி முதலியவற்றையும் வைக்கோல் அல்லது உமியைச் சேர்த்துச் சுட்டெரித்துவிட வேண்டும்.

5. நோயாளிகள் உபயோகித்த துணிகளையும் நன்ருகக் கொதிக்கவைக்க வேண்டும்.

6. நோயாளிக்குத் தேவையான உதவி செய்பவர்கள் தங்கள் கை கால்களைக் கிரிசால் அல்லது ஐஸால் லோஷனுல் அடிக்கடி சுத்தமாகக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்.

[250 பங்கு தண்ணீரில் கிரிஸால் அல்லது ஐஸால் 1 பங்கை ஊற்றிக் கலந்தால் போதும்]

7. நோயாளிகளை எடுத்துச் செல்லும் வண்டிகள் ஆஸ்பத்திரியை விட்டுத் திரும்புமுன் நன்ருக லோஷனுல் கழுவப்பட வேண்டும்.

பித்தவாதக் காய்ச்சல் - சன்னிபாதம் அல்லது டைபாய்ட் என்னும் விஷஜுரம் (Typhoid fever)

இது ஒரு தொற்று நோய்; டைபாய்டு நுண்ணங்களால் உண்டாகிறது. இவை உடலுக்குள் சென்ற பிறகு சிறுகுடலில் தங்கி விஷத்தை உண்டுபண்ணுகின்றன. சிறுகுடலில் புண் உண்டாக்கி, அதனுல் தசை கரைந்து சில வேளைகளில் துவாரமும் உண்டாக்கிவிடும். கொதிக்கும் தண்ணீரில் இந்த நுண்ணங்கள் இறந்துவிடும். வெளியே உயிருடன் இருக்கும் இந்த நுண்ணங்கள் எட்டு நாள்வரையில் தண்ணீரில் உயிருடன் இருக்கும். **வெயிலினுல் இவை இறக்கிறதில்லை;** அழுக்கு, தூசி முதலியவற்றுடன் கலந்து பரவுகின்றன; மலம், மலம் ஒட்டியுள்ள துணி, படுக்கை, ஈக்கள் இவைகளால் ஒருவருக்கு ஒருவர் தொற்றும்; அவ்விதமே குடிதண்ணீருக்கும் பரவும். அந்தத் தண்ணீரைக் குடிப்பதனுல் நோய் பரவுகிறது. டைபாய்டு நச்சுப் பரவியிருக்கும் தண்ணீரைக்கொண்டு பாத்திரங்களைக்

கழுவுவதனுலும் அந்தப் பாத்திரங்களில் உணவு முதலியவற்றை வைத்து உண்பதனுலும் இந்த நோய் உண்டாகும். அவற்றில் பால் முதலியவற்றை வைப்பதாலும் அதைக் குடிப்பவர்களுக்குப் பரவும்.

இந்த நுண்ணங்கள் சிலரைப் பாதிக்காமல் அவர்களுடைய மலத்தில்மட்டும் காணப்படும். அவர்களுக்கு **டைபாய்டு கிருமியை வளர்ப்பவர்கள்** (Typhoid carriers) என்று பெயர். இவர்கள் பால், தயிர் தயாரிக்கும் தொழிலிலும் விற்பனை செய்யும் இடங்களில் வேலை செய்பவராகவும் இருந்தால் அவர்களே இந்த நோய் பரவுவதற்குக் காரணமாவார்கள்.

நுண்ணங்கள் உடலில் நுழைந்து, நோய்க்கு உரிய குறிகள் வெளியே காணும்வரையில் உள்ள இடைக்காலத்தை **முற்றுப் பொழுது** (Incubation period) என்பர். ஒவ்வொரு தொற்று நோய்க்கும் இந்தக் கால அளவு உண்டு. இந்தக் காய்ச்சலுக்கு முற்றுப்பொழுது சாதாரணமாக 10 முதல் 14 நாட்கள்வரை. இந்த நோய் கண்டதன் முதல் அடையாளம்: காய்ச்சல் அந்திப் பொழுதில் அதிகமாகி, காலைப் பொழுதில் குறைந்தும், அப்படியே படிப்படியாக உயர்ந்தும் இறங்கியும் ஒரு நாளும் முற்றும் விடாமல், நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக்கொண்டே போகும்.

முதல் வாரத்தில் 103° வரையில் ஏறும். கைநாடி 100°-இலிருந்து 120° வரையில் இருக்கும். நாக்கின் நடுவில் மஞ்சள் படர்ந்து, ஓரங்கள் சிவந்திருக்கும். இந்த வாரக் கடைசியில் பேதி ஆரம்பிக்கலாம். சில வேளைகளில் மலச்சிக்கல் இருந்தாலும் இருக்கலாம். வயிற்றிலும் மார்பிலும் சிவப்பான புள்ளிகள் காணப்படும்.

இரண்டாம் வாரம் காய்ச்சல் அதிகப்பட்டு, அந்திப்பொழுதில் 103° முதல் 105° வரையில் உயரும்; காலையில் காய்ச்சல் குறையும்; நோயாளி மிகவும் பலவீனமடைவான். வயிற்று உப்புசம், ஞாபகப் பிசகு, பேதி இவை உண்டாகலாம். மலம் துர்நாற்றம் உள்ளதாக இருக்கும்; அடிவயிற்றில் வலி இருக்கும்.

மூன்றும் வாரம் கவலைக்கு இடமானதாக இருக்கும். பலவீனம் அதிகரித்து, கைகால் சோர்வுற்று நோயாளி செயலற்றவனுக இருப்பான். பேதியும் வயிற்று உப்புசமும் இருக்கலாம். காய்ச்சல் சற்றுக் குறைந்திருந்தாலும் மற்றக் குறிகள் அதிகமாக இருக்கும். மதிமயக்கமும் உண்டாகும். நாக்குக் கருநிறமடைந்து உலர்ந்துவிடும். கைநாடியின் பலம் குறைந்துவிடும். இந்த நிலையில் உயிர் நீங்கக்கூடும். இல்லாவிட்டால் குணமடையத் துவங்கும்.

நான்காம் வாரம், நோயினின்று தேறும் சின்னங்கள் காணப்படும். நாக்குச் சிறுகச் சிறுகச் சுத்தப்படும். சில வேளைகளில் மலேரியா (குளிர்காய்ச்சல்) இருக்கும் இடங்களில் இரண்டு நோயும் சேர்ந்து உபத்திரவம் செய்யும்.

பித்தவாத ஜுர நோயாளிகளைக் கவனிக்கும் முறை:

1. நோயாளியை ஓர் அறையில் தனிப்படுத்தி உதவிபுரியும் டாக்டர், நர்ஸ் முதலியவர்களைத் தவிர மற்றவர்கள் அவ்விடத்துக்குப் போகக் கூடாது.

2. நோயாளியின் மலஜலம் முதலிய கழிவுகளைப் புட்டி, மலப் பாத்திரம் (பெட் பான்) முதலியவைகளில் பிடித்து, பினைல் முதலிய மருந்துடன் கலந்து, ஈக்கள் நெருங்க ஒட்டாமல் செய்து அப்புறப்படுத்த வேண்டும். பம்பாய்க் கக்கூஸ் (Flush out) இல்லாத இடங்களில் கழிவுகளை ரம்பத்தூளும் மண்ணெண்ணெயும் கலந்து எரித்துவிட வேண்டும்.

3. நோயாளியின் துணிமணிகளைப் பினைல், கார்பாலிக் ஆசிட் முதலிய மருந்துகள் கலந்த ஜலத்தில் ஊறவைத்துத் தோய்க்க வேண்டும்; வெள்ளாவியில் வைத்தால் மிகவும் நல்லது.

4. நோயாளி சாப்பிடும் பாத்திரத்தைத் தனிப்படுத்தி அதை உபயோகப்படுத்தியவுடன் கொதிக்கும் ஜலத்தில் அலம்ப வேண்டும். பால் முதலிய பானங்களை நோயாளியின் அறையில் வைக்கக் கூடாது. நோயாளியைக் கவனிப்பவர் கைகளை நன்ருக அலம்பிக்கொள்ள வேண்டும்.

5. நோயாளியை அணுகியிருப்பவர்கள் இந்த நோயைத் தடுப்பதற்கு டாக்டரிடம் ஊசி குத்திக்கொள்ள வேண்டும்,

சிகிச்சை: இந்த நோய்க்குத் தனி மருந்து எதுவும் இல்லை. நோயாளியின் பலம் குன்ருமல் இருக்கச்செய்து நுண்ணங்களின் கொடுமையைக் குறைப்பது மருத்துவ முறை. பலம் குறையாமல் இருக்கும்படி வேண்டிய முறைகளைச் செய்ய வேண்டும். சுலபமாகச் சமிக்கக்கூடிய ஆகாரங்களைக் கொடுத்துத் தேக பலத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்று சிலர் அபிப்பிராயப்படுகிருர்கள். சமிக்கும் வேலையைக் குடலுக்குக் கொடுக்கவே கூடாது; சமிக்க வேண்டிய வேலை இல்லாமல் இருக்கக்கூடிய ஆகாரங்களைக் கொடுக்க வேண்டும் என்று வேறு சிலர் அபிப்பிராயப்படுகிருர்கள். பொதுவாக, பார்லிக் கஞ்சி, அரிசிக் கஞ்சி, முறித்த பால், வெண்ணெய் எடுத்த மோர், ஆரெஞ்சு, தக்காளிப் பழரஸங்கள், சுலபமாக ஜரிக்கக்கூடிய புரதச்சத்து (Protein hydrolysate) போன்ற ஆகாரங்களை இரண்டு மணிக்கு ஒரு முறை கொடுக்கலாம். பலம் குன்ருமலிருக்க வைட்டமின் பி, வைட்டமின் ஸி இவற்றைக் கொடுக்கலாம். நாள் ஒன்றுக்கு 4 பைன்ட் தண்ணீரோ குளுகோஸ் கலந்த நீரோ கொடுக்க வேண்டும். குறிகளுக்குத் தக்கவாறு பல மருந்துகள் பழக்கத்தில் இருந்துவருகின்றன. ஆனல் ஒன்றுக்கும் நிச்சயமான குணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய சக்தி இல்லை. முதல் வாரத்தில் இரண்டொரு தடவை காலோமல் ¼ நெல்லெடைவீதம் கொடுக்கலாம். கொயினு 2 நெல்லெடைவீதம், கரி 5 அல்லது 10 நெல்லெடை, வைட்டமின் ஸி, நிகோடினிக் ஆஸிட், அயோதினம் இவற்றை ஊசி மூலம் கொடுக்கலாம்; இவை எல்லாம் பழக்கத்தில்

கையாளப்படும் மருந்துகள். நோயாளியின் குறிகளுக்குத் தக்க படி மருத்துவம் செய்வதுதான் நல்ல முறை. தினம் இரு முறை வெந்நீரால் உடலைத் துடைத்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். குடிக்க ஏராளமாகத் தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும். நீரையும் மலத்தையும் உட்கார்ந்துகொண்டு கழிக்கக் கூடாது. படுக்கை யிலேயே மலப் பாத்திரம் (Bed Pan) வைத்துப் போகச்சொல்ல வேண்டும்.

ரத்தப் பெருக்கு: குடலிலுள்ள புண்களிலிருந்து ரத்தம் பெருகலாம்; இது அபாயகரமானது. ரத்தப்பெருக்குத் தென் பட்டவுடன் குவாகுலன் (Coagulun) என்ற மருந்தை ஊசி மூலம் ஏற்ற வேண்டும். கால்சியத்தை (Calcium gluconate) ஊசி மூலம் கொடுக்க வேண்டும். தாது பலமும் கைநாடி பலமுங் குறையா மல் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வாய்க் கவனிப்பு : தினந்தோறும் பல், நாக்கு, வாய் இவை களைச் சுத்தம் செய்து துப்புரவாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அடிக்கடி உப்புத்தண்ணீரோ பொட்டாஸியம் பர்மாங்கனேட் தண்ணீரோ டெட்டால் (Dettol) தண்ணீரோ உபயோகித்து வாயைக் கொப்பளிக்கவேண்டும். வாய் அசுத்தமாக இருப்பதால் பொன்னுக்கு வீங்கி போன்ற வீக்கம் ஏற்பட்டு அதனுல் காய்ச்ச லும் நச்சு விஷமும் அதிகரிக்கும். சீழ்ப் பிடித்துக் கருவி மருத் துவம் செய்ய வேண்டிய அவசியங்கூட நேரலாம்.

வயிற்று வலி, உப்புசம் : கர்ப்பூரத் தைலத்தை (Turpentine) வயிற்றில் தடவி வெந்நீர் ஒத்தடம் போடலாம்.

மலச்சிக்கல் : கிளிசரின் எனிமா (குடல் கழுவி) தினம் ஒரு முறை அல்லது ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் கொடுக்க வேண்டும்.

பேதி : பிஸ்மத் சாலிஸிலேட் (Bismuth Salicylate), கேயோ லின் (Kaolin), கரி (Carbon), டோவர்ஸ் பவுடர் (Dover's powder) இவைகளைக் கொடுக்கலாம். இவைகளால் பேதி நிற்காவிட்டால் மாக்கூரில் (Starch) கொஞ்சம் அபினைக் கலந்து எனிமாவாகக் கொடுக்கலாம்; (5 முதல் 60 சொட்டு, வயதுக்குத் தகுந்தவாறு).

இருதய பலக் குறைவு : வெள்ளை மருதுப்பட்டைத் தூள், டிஜிடேலிஸ் (Digitalis), பிராந்தி (Brandy), குளுகோஸ் இவைகளை உபயோகப்படுத்தலாம். அவசியம் இருந்தால் கர்ப்பூரம் போன்ற மருந்துகளை ஊசி மூலம் செலுத்தலாம்.

குடலில் துவாரம் விழுதல்: இந்த நோயால் குடலில் ஏற்படும் புண்களில் ஏதாவது ஆழமாகப் பரவிக் குடலைத் தின்று துவாரம் உண்டாக்கலாம். அப்படி ஏற்பட்டால் நச்சுப் பரவி உடனே அழற்சி ஏற்படுகிறது. இதில் பிழைப்பது அரிது. உடனே ஆபரேஷன் செய்து துவாரத்தை மூடினுல் ஒரு சமயம் பிழைக்க லாம். அப்படி ஆபரேஷன் செய்ய முடியாவிட்டால் கொஞ்சம் அபின் கொடுக்கலாம். இம்மாதிரி துவாரம் ஏற்படுவதன் குறி கள் : பொறுக்க முடியாத வலி, திடீரென்று காய்ச்சல் கீழே இறங்கும், கைநாடி வேகமாகும், பலக் குறைவும் உடல் சோர்

வும் உண்டாகும்; பொதுவாக வபை அழற்சிக்கு உண்டான குணங்கள் இவை.

கடும் ஜுரம் (High temperature): எப்பொழுதும் கெடுதல் விளைவிக்கும். அதிக ஜுரத்தில் மூளையின் வேலை மாறுபடுகிறது. ஆகையால் ஜுரம் அதிகமாகாமல் குறைத்துவைக்க வேண்டும். இதை மருந்து முறைகளால் செய்வதைக்காட்டிலும் கீழே குறிப்பிடும் வழி மிகவும் நல்லது. உடலைத் தினம் இரு முறை தண்ணீரால் துடைக்க வேண்டும். 101° அல்லது 102°-க்குமேல் காய்ச்சல் இருந்தால் ஒரு ரப்பர்ப் பையில் பனிக் கட்டியை நிரப்பித் தலையில் வைக்க வேண்டும். 103° அல்லது 104° க்குமேல் காய்ச்சல் இருந்தால் தண்ணீரால் உடலைக் கழுவித் துடைக்க வேண்டும். 105° காய்ச்சல் இருந்தால் குளிர்ந்த தண்ணீரில் துப்பட்டிகளை நனைத்து நோயாளியின் உடல் முழுவதும் படும்படி சுற்றிப் போர்த்து வைக்க வேண்டும். காய்ச்சல் இறங்கும் வரையில் குளிர்ந்த தண்ணீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் துப்பட்டியின்மேல் ஊற்றிக்கொண் டிருக்க வேண்டும். ஜுரம் 101°-க்கு இறங்கிய பிறகு, உடம்பைத் துடைத்து, படுக்கைத் துணிகளை மாற்ற வேண்டும்.

படுக்கைப் புண்: நெடுநாள் படுகிடையாக இருக்க வேண்டியிருப்பதாலும், கடுமையான ஜுரத்தின் வேகத்தாலும் நோயாளியின் ரத்த ஓட்டமும் பலமும் மிகக் குறைந்துவிடுவதாலும், உடலின் பாரம் எங்கே அதிகமாக அழுத்திக்கொண்டிருக்கிறதோ அங்கே புண் உண்டாகலாம். அப்படி அழுத்திக்கொண்டிருக்கும் இடங்களைத் தினந்தோறும் ஸோப் போட்டுத் தேய்த்து, தண்ணீர் விட்டுக் கழுவி, பிறகு எரிமதுசாரத்தை (Spirit) மேலே தடவி, அதன்மேல் போரிக் பவுடரைத் தடவ வேண்டும்.

சுத்தம்: வாய், பற்கள், உடம்பு இவற்றைத் துடைப்பது, கை விரல்களில் நகத்தை வெட்டி ஒழுங்காக வைத்துக்கொள்வது, மலம் கழிந்த பிறகு ஈரப்பஞ்சினாலோ துணியினாலோ துடைப்பது இவைகளெல்லாம் மிகவும் அவசியம். நோயாளியின் துணிமணிகள், படுக்கை உறைகள், உபயோகிக்கும் பாத்திரங்கள் இவைகளைச் சுத்தமாகவும் ஒழுங்காகவும் வைக்க வேண்டும். மலம் நீர் இவைகளைப் பினைல் (Phenyle) மருந்துடன் கலந்து ஆழமான குழியில் புதைக்க வேண்டும்; அல்லது உமியோடும் வைக்கோலுடனும் கலந்து எரிக்க வேண்டும்.

இடைச் சிக்கல் கோளாறுகள் (Complications): இந்த நோயால் உடலில் ஏற்படும் எலும்பு, நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகளுக்கும் மற்றக் கோளாறுகளுக்கும் தகுந்தபடி மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

நோய் நீங்கிய புதிதில் (Convalescence): காய்ச்சல் நின்று இரண்டு வாரங்கள் வரையில் ஆகாரத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான் கூட்டிக் கொடுக்க வேண்டும். நோயாளி பசியினால் உணவில் மிக ஆவலுள்ளவனாக இருப்பான். ஆனாலும் நாம் ஆகாரத்தில் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில்

ஆகாரத் தவறுதலால் நோய் திருப்பிக்கொள்ளலாம். நோய் திருப்பிக்கொண்டால் மிகவும் கடுமையாக இருக்கலாம்.

சுகாதார இலாகாவைச் சேர்ந்தவர்கள், ஒவ்வொரு நோயாளியையும் அணுகிப் போதிப்பது அசாத்தியம். ஆகையால், வீட்டில் நோய் மற்றவர்களுக்குப் பரவாமல் இருப்பதற்கும், நோய் நடமாடிக்கொண்டிருக்கும் காலங்களில் பொது ஜனங்களுக்குப் பரவாமல் இருப்பதற்கும் கீழ்க்கண்ட முறைகளைக் கட்டாயம் கவனிக்க வேண்டும்.

(1) இந்த ஜுரத்தினால் பீடிக்கப்படுபவர்களிடம் மற்றவர்கள் அநாவசியமாக அணுகக்கூடாது.

(2) நெருங்கி நோயாளிக்கு உதவும் அவசியம் உள்ளவர்கள் கீழ்க்கண்ட விதிகளை அநுசரிக்கவேண்டும்.

(3 சுத்தமான ஜலத்தை அருந்த வேண்டும். ஜலத்தின் மூலமாக இந்த ஜுரம் பரவும் என்பதைக் கவனித்து ஜலத்தை எப்போதும் கொதிக்கவைத்தே சாப்பிட வேண்டும்.

(4) சுத்தி செய்யாத கிணற்று ஜலத்தை நன்ருகக் காய்ச்சிச் சாப்பிட வேண்டும்.

(5) சந்தேகத்துக்கு இடமான பாலை வாங்கிச் சாப்பிடக்கூடாது. சாப்பிடும் பாலை நன்ருகக் காய்ச்சிச் சாப்பிட வேண்டும்.

(6) சமைக்காத காய்கறி பதார்த்தங்களை டைபாய்டு ஜுரம் உள்ள இடங்களிலிருந்து கொண்டுவந்தால் சாப்பிடக்கூடாது.

(7) வீட்டை ஈக்கள் இல்லாமல் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த முறைகளை அநுசரித்தால் டைபாய்டு ஜுரம் வேரோடு ஒழியும்.

அத்தியாயம் 18

குடல் பூச்சிகள் (Intestinal Worms)

இவை நான்கு விதம்: *(1)* நாக்குப் பூச்சி (Round worms), *(2)* கீரிப் பூச்சி (Thread worms), *(3)* நாடாப் பூச்சி (Tape worms), *(4)* கொக்கிப் பூச்சி (Hook worms).

நாக்குப் பூச்சி: ஆறு அங்குலம் முதல் பன்னிரண்டு அங்குலம் வரையில் நீளமாக இருக்கும். தனியாகவும் கூட்டம் கூட்டமாகவும் இருக்கும். மருந்து கொடுத்து வெளியாகும்போது பத்துப் பன்னிரண்டு பூச்சிகள் சேர்ந்து உருண்டையாக வெளிப்படலாம். குடலில் பெண்பூச்சி முட்டையிடுகிறது. மலத்தோடு முட்டைகள் வெளியாகின்றன. இந்த முட்டைகள் வெகு நாள் வரையில் உயிரோடு இருக்கும். தண்ணீர் மூலமாக மறுபடியும் வயிற்றுக்குள் சென்று பூச்சியாகும். ஆறு, குளம் இவற்றின் கரைகள் மலத்தினுல் அசுத்தம் செய்யப்படுகின்றன. அந்தத் தண்ணீரில் ஸ்நானம் செய்வது, வாய் கொப்புளிப்பது, தண்ணீரைக் குடிப்பது முதலியவற்ருல் இந்தப் பூச்சியின் முட்டைகள் வயிற்றுக்குள் சென்று குடலில் வளருகின்றன. இந்த நோய் குழந்தைகளுக்கே அதிகமாகக் காண்கிறது. அசுத்தமாக இருக்கும் இடத்திலும் மண்ணிலும் விளையாடுவதால் பூச்சியின் முட்டைகள் சுலபமாக இரைப்பைக்குள் போய்விடுகின்றன.

குறிகள்: இதற்கென்று தனிப்பட்ட குறிகள் இல்லை. வயிற்றிலிருந்து தாமாகவே பூச்சிகள் மலத்தில் சில சமயம் வெளியாகலாம். சில சமயம் குடலிலிருந்து இரைப்பைக்கு வந்து அங்கிருந்து தொண்டைக்கு ஏறி, வாய் மூக்கு இவற்றின் வழியாக வெளிவருவதும் உண்டு; வாந்தியின் மூலமும் வாயிலிருந்து வெளிவரலாம். வாயில் வேறு காரணம் ஒன்றும் இல்லாமல் அதிகமான உமிழ் நீர்ச் சுரப்பு, பசியின்மை, சில சமயம் காரணம் இல்லாமல் அதிகப் பசி, வயிற்று வீக்கம், உடல் இளைத்தல், இரவில் தூக்கத்தில் பற்களை நெறித்தல், தூக்கத்தில் அறியாமல் மூத்திரம் இறங்குதல் இவை ஏற்படுவது எல்லா விதமான குடற்பூச்சிகளுக்கும் உள்ள குறிகள். சில சமயம் இந்தப் பூச்சி கல்லீரலில் சென்று, அங்கே பித்தப்பைக் குழாயை அடைத்துக்கொண்டு மஞ்சள் காமாலையை உண்டாக்கலாம்; மலத்துவாரத்தில் அரிப்பையும் உண்டாக்கும்.

சிகிச்சை: எல்லா விதப் பூச்சிகளுக்கும் முறை ஒன்றுதான். முதலில் மருந்தைக் கொடுத்துப் பிறகு பேதிக்குக் கொடுத்தால் பூச்சிகள் வெளியாகும். பூச்சிகள் எல்லாம் வெளியாகும்வரையில், சில நாள் விட்டுவிட்டு எவ்வளவு தடவை தேவையோ அவ்வளவு தடவை மருந்தைக் கொடுக்க வேண்டும். இரவு பட்டினி இருந்து, படுக்கப்போவதற்கு முன் ஸான்டோனின் (Santonine) 2 நெல்லெடை, கலோமெல் ஒரு நெல்லெடை சேர்த்துச் சர்க்கரையில் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். மறுநாள் காலையில் விளக்கெண்ணெயோ பேதி உப்போ கொடுக்க வேண்டும். தைமால் 15 முதல் 30 நெல்லெடைவரையில் காலை

யில் கொடுத்து மூன்று மணி நேரத்துக்குப் பிறகு பேதி உப்பைக் கொடுக்க வேண்டும். பேதி உப்புக்குப் பதிலாக மூன்று அல்லது நான்கு கடுக்காய்களைப் படுக்கப் போகும்போது பூச்சி மருந்துடன் சாப்பிட்டால் நாக்குப் பூச்சி மறுநாள் காலையில் வெளியாகும்.

நாடாப் பூச்சி: வெண்மையாகவும், கணுக்கள்போல விட்டு விட்டுச் சுருங்கியும், பல அடி நீளமுள்ளதாகவும் இருக்கும். மலத்துடன் வெள்ளைத் துண்டுகளாக வெளிப்படும். இந்தப் பூச்சிக்குத் தலை சிறியது. அதன் வாயில் ஒரு கொக்கி இருக்கும். இந்தக் கொக்கியால் குடலின் சளிஜவ்வில் மாட்டிக்கொண்டு இது வளரும். முழுதும் வளர்ந்தவுடன் சிறு துண்டுகளாக மலத்துடன் வெளிவரும். இந்தத் துண்டுகளில் முட்டை ஏராளமாக இருக்கும். இந்த முட்டைகள் வளர்ந்து சிறு கிருமிகளாகும். புல் பூண்டு முதலியவற்றை மிருகங்கள் மேயும்போது இந்த முட்டைகள் அவற்றுடன் வயிற்றில் சென்று அங்கிருந்து கல்லீரல் மூலமாகத் தசைகளுக்குள் சென்று அங்கே தங்கியிருக்கும்; பிறகு அந்த மிருகங்கள் கொல்லப்பட்டு மாமிச உணவாக மனிதர்களால் உண்ணப்பட்டதும் அவர்கள் குடலில் சென்று அங்கே வளருகிறது.

நன்றாக வேகாத மாமிசத்தை உண்பதால், மனிதர்களுக்கு இந்த வியாதி உண்டாகிறது. காரணம் இல்லாமல் அதிகப் பசி, பலவீனம், சமியாக் குணம், சில சமயத்தில் வயிற்றுப் போக்கு, மற்றும் சில சமயத்தில் மலச்சிக்கல், ஆசனவாய், மூக்கு இவைகளில் அரிப்பு, அதிக உமிழ்நீர் ஊற்றம், தலைவலி, வயிற்று வலி, இசிவு, இவை போன்ற பல குறிகள் காணப்படலாம். அநேகமாக ஒரு குறியும் தெரியாமலே இருந்தாலும் இருக்கும். பூச்சி உடலின் வெள்ளைத் துண்டுகளை மலத்தில் பார்த்த பிறகுதான் இந்த நோய் தெரியக்கூடும்.

சிகிச்சை: முதல் நாள் பட்டினியாக இருந்து மறுநாள் வெறும் வயிற்றில், மாதுளம் வேர்ப் பட்டை, கமலா வேர்த் தூள் இரண்டையும் சரிபாதியாகக் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். பிறகு பேதிக்குக் கொடுத்தால் பூச்சி வெளியாகும். கர்ப்பூரத் தைலம் (Oil of Turpentine) 2 முதல் 4 டிராம்வரையில் அதற்குச் சமமான விளக்கெண்ணெயுடன் சேர்த்துக் கொடுத்தாலும் பூச்சி வெளியாகும். 10 பூசணி விதைகளை அரைத்துச் சாப்பிட்டு ஒரு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு பேதிக்குக் கொடுத்தாலும் பூச்சி வெளியாகும். மலத்தில் பூச்சியின் தலை வெளியாகிவிட்டதா என்று சோதிக்க வேண்டும். பூச்சியின் தலை வெளியே வரும்வரையில் அடுத்தடுத்துப் பூச்சி மருந்து கொடுத்துப் பேதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

கீரிப் பூச்சி: இது $\frac{1}{2}$ அங்குலம் நீளமுள்ளது; வெண்ணிறமாக இருக்கும். பெருங்குடலில் இருந்துகொண்டு மலத்துவாரத்தின் பக்கத்தில் முட்டையிட ஆரம்பிக்கும். முதிர்ந்த முட்டைகள் தனியாகவும் மலத்துடன் கூடவும் வெளியாகி, மறுபடியும் உணவு, குடிதண்ணீர் முதலியவற்றின்மூலம் வாய்வழியாகக் குடலில்போய்ச் சேருகிறது. மலத்துவாரச் சுருங்குதசையின்

உட்புறம் இந்தப் பூச்சிகள் முட்டையிடுவதற்காகக் குடைவதனால், அங்கே குறுகுறுப்பும் அடக்க முடியாத அரிப்பும் எடுக்கும்.

சிகிச்சை: அடிக்கடி பேதிக்குச் சாப்பிட்டால் இதன் உபத்திரவம் சில நாட்களுக்கு இல்லாமல் இருக்கும். அரிப்பு அதிகமாக இருந்தால் வேப்பிலைத் தண்ணீரில் உப்பைக் கலந்து மலத்துவாரத்தில் குடல் கழுவியின்மூலம் செலுத்தினால் பூச்சிகள் இறந்து வெளியாகும். சில சமயம் பூச்சிகள் தாமாகவே மலத்துவாரத்தினின்றும் வெளியாகிச் சுற்றுப்புறங்களில் சஞ்சரிக்கும். ஸ்திரீகளின் யோனித்துவாரத்தில் சென்று அரிப்பையும் மற்றத் தொல்லைகளையும் உண்டாக்கும்.

கொக்கிப் பூச்சி: இது ஓர் அங்குல நீளமுள்ளது; ஒரு முனையில் கொக்கிபோல் இருக்கும். சற்றுச் சிவப்பு நிறமாக இருப்பதால் மற்றப் பூச்சிகளைப்போலக் கண்ணுக்குச் சுலபமாகத் தெரியாது. இது குடலின் சளி ஜவ்வில், தன் கொக்கியினால் மாட்டிக் கொண்டு ரத்தத்தைக் குடித்து வளருகிறது. நாளடைவில் பூச்சி ஏராளமாகி, உடலின் ரத்தத்தைக் குடிப்பதனால் சோகையும் ஓய்வும் சக்திக் குறைவும் ஏற்படுகின்றன. வேலை செய்வதற்குப் போதிய பலம் இல்லாததால் எடுத்த வேலையைச் செய்ய முடியாமல் போகும். மலத்துடன் இதன் முட்டைகள் ஏராளமாக வெளிப்படும். இந்த முட்டைகள் தண்ணீரிலோ ஆகாரத்திலோ கலந்து பிறர் இரைப்பைக்குள் சென்று விடுகின்றன. சில சமயம் இவை வெறும் பாதங்களுடன் நடப்பவர்கள் காலில் ஒட்டிக்கொண்டு, சிறு துவாரம் செய்து கொண்டு, தோலுக்குள் புகுந்து ரத்தத்துடன் சேர்ந்து சிறு குடலுக்குப் போய் அங்கே வளருகின்றன.

சிகிச்சை: தைமால் 15 முதல் 30 நெல்லெடைவரையில் முதலில் கொடுத்துப் பிறகு வெறும் வயிற்றில் பேதி உப்பைக் கொடுக்க வேண்டும். மூன்று மணி நேரத்துக்குப் பிறகு மறுபடியும் பேதி உப்பைச் சாப்பிட வேண்டும். பேதி உப்புடன் தைமாலைக் கலந்து ஒரே தடவையாகவும் கொடுக்கலாம். ஆனால் குணம் அவ்வளவு இருக்காது. இந்த மருந்தை இரண்டு மூன்று முறை திரும்பத் திரும்பக் கொடுக்கவேண்டியிருக்கும்.

நரம்புச் சிலந்தி (Guinea worm): இது நூல்போன்ற ஒரு புழு. சிறியதாக இருக்கும்போது, குளம், குட்டை, ஊருணி முதலிய அசுத்தமான தண்ணீரில் வசிக்கும். அந்தத் தண்ணீரை மனிதர்கள் குடிக்கும்போது இரைப்பைக்குச் சென்று அங்கிருந்து பல இடங்களுக்குப் பரவிக் கடைசியாக உடலில், முக்கியமாகப் பாதம், கீழ்க்கால், துடை முதலிய இடங்களில் சிறிய கொப்புளங்களாகக் கிளம்பி உடைத்துக்கொண்டு அந்தப் புண்ணின் மத்தியில் இந்தப் பூச்சியின் வெள்ளை நுனி நீட்டிக் கொண்டிருக்கும். இந்தப் பூச்சி ½ அங்குல அகலமும் (Breadth) மூன்றடி நீளமும் உள்ளது. இந்த முட்டை இரைப்பையில் சென்று பிறகு தோலின் அடிப்பாகத்துக்கு வருவதற்குச் சுமார் ஒரு வருஷம் ஆகிறது.

குறிகள்: தோலுக்கு அடியில் அரிப்புக் கொடுக்கும்; பிறகு சிலந்தி புறப்படும்; காய்ச்சல், பசியின்மை, வாந்தி, பேதி இவைகளும் உண்டாகிச் சிலந்தியிலுள்ள நச்சு, பக்கங்களில் பரவி அழற்சியை உண்டாக்கும். இந்தப் புழு சிலந்தி மூலமாக வெளி வரும் வரையில் இது உடலில் இருப்பது தெரியாது.

சிகிச்சை: சிலந்தி உடைந்த பிறகு நரம்பை ஒரு சிறு குச்சியால் மெதுவாகத் தினசரி கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சுற்றிக் கொண்டு வர வேண்டும். நரம்பு முழுவதும் வருவதற்குள் அறுந்துவிடாமல் ஜாக்கிரதையாகச் சுற்ற வேண்டும். குச்சியில் சுற்றியிருக்கும் பாகத்தைக் காயவிடாமல் ஈரமாக வைத்திருக்க வேண்டும். சுற்றின நரம்பைச் சீனக்காரத் தண்ணீரில் (Alum water) நனைத்து, ஈரத்தோடு அதன்மேல் வைத்துக் கட்ட வேண்டும். விளக்கெண்ணெயைத் துணியில் நனைத்து நரம்பு வரும் புண்ணின்மேல் வைத்துக் கட்டியிருந்தால் நரம்பு சீக்கிரம் தளர்ந்து வெளியாகும். குச்சியில் சுற்றும்போது தண்ணீரை நரம்பின்மேல் ஊற்றிக்கொண்டே சுற்றினால் நரம்பு சுலபமாக வெளிவரும். வரும்போது நரம்பு அறுந்துவிட்டால் பாக்கியுள்ள நரம்பு உள்ளிழுத்துக்கொள்ளும். சமீபத்திலாவது வேறு இடத்திலாவது மறுபடியும் பெரும் சிலந்தியாகக் காய்ச்சல் முதலிய குறிகளுடன் புறப்படும். அப்பொழுது அதை அறுத்துப் பூச்சியை எடுத்துவிட வேண்டும்.

அத்தியாயம் 19

சிறுநீர்ப் பிரித்தியின் வேலையும் மூத்திர நோய்களும்
(Kidneys, their Function and Diseases)

சிறுநீர்ப் பிரித்தி (Kidneys) என்பது முதுகந்தண்டின் (Spinal-cord) இரு புறங்களிலும் இருக்கும் இரண்டு அவயவங்கள். நாலு அங்குல நீளமும், 2 அங்குல அகலமும், ஓர் அங்குலப் பருமனும் உள்ளவை. உயிர் அணுக்களை ஆக்கலும் அழித்தலும் உடலில் எப்பொழுதும் நடந்துகொண் டிருப்பதால் உயிர் நிலைபெற்றிருக்கிறது. ஆக்கல் வேலைக்கு மூலப்பொருள் ரத்தமும் அதன் சத்துக்களும். அழிந்துபோகும் இழையங்களும் ரத்தத்தோடு சுற்றி வருகின்றன. நுரையீரல் மூலமாகக் கரியமிலவாயுவையும், தோலின் மூலமாக வேர்வையையும், சிறுநீர்ப் பிரித்தியின்மூலம் அழிக்கப்பட்ட இழையங்களிலுள்ள பிசிதம் முதலியவற்றையும் இது வெளிப்படுத்துகிறது.

சிறுநீர்ப் பிரித்தியின் உட்புறம் குழிந்தும், வெளிப்புறம் குவிந்தும் இருக்கும். குழியாக இருக்கும் உட்புறத்தில் ரத்தப் பாய்குழல்மூலம் ரத்தம் உட்சென்று, வடிகுழாய்மூலம் வெளியாகிறது. அவ்விடத்திலிருந்தே சிறுநீர்க்குழாயும் வெளி வருகிறது.

சற்று வெண்ணிறமாகப் பதினைந்து அங்குலம் கீழே நீண்டு, மூத்திரப் பையில் சிறுநீர் வடிகுழாய் வந்து சேருகிறது. மூத்திரப்பை அடிவயிற்றின் மத்தியில் இருக்கிறது. இரு புறத்திலும் மூத்திரக் குழாய்களினின்று வடியும் மூத்திரத்தைச் சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு பை நிரம்பியவுடன் மூத்திரப் புற வழியாக (Urethra) வெளிவருகிறது. சுமார் இருபது அவுன்ஸ் வரையில் மூத்திரம் இந்தப் பையில் தங்கக்கூடும். மூத்திரப் புறவழி புறப்படும் இடத்தில் ஒரு சுருங்கு தசை (Sphincter) இருக்கிறது. மூத்திரப்பை நிரம்பியவுடன் சுருங்கு தசை தளர்ந்து மூத்திரம் வெளிவருகிறது.

மூத்திரம் : நாளொன்றுக்கு ஒரு மனிதன் சராசரி முக்கால் படி மூத்திரம் கழிக்கிறான்; பெண்பிள்ளைகள் சற்றுக் குறைவு. வேர்வை அதிகமான கோடைக்காலத்தில் மூத்திரம் குறைவுபடும். குளிர்ந்து வேர்வை இல்லாத காலத்தில் மூத்திரம் அதிகம் போகும். காய்ச்சல், சிறுநீர்ப்பிரித்தியின் அழற்சி முதலிய வியாதிகளில் மூத்திரம் குறைந்துவிடும். மூத்திரம் வெண்ணிறமான மஞ்சளாகவோ புதிதாக அறுக்கப்பட்ட வைக்கோல் நிறமாகவோ இருக்கும் என்று சொல்லுவது வழக்கம்.

சில சமயங்களில், வியாதி இல்லாத காலத்திலகூட மூத்திரம் சற்றுக் கலங்கலாகவும், சளி கலந்தும் இருக்கும். சிறுநீர்ப் பிரித்தியும் மூத்திரப் பையும் நோயுற்றால் அப்போது மூத்திரத்தில் சளி அதிகமாகக் காணப்படும். ரத்தம் நீரில் கலந்திருந்தால் புகை அடர்ந்ததுபோலக் காணப்படும். மூத்திரத்தை அதிக நேரம் ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்திருந்தால் அடிப்பாகம் கலங்கி

யிருக்கும்; மேற்பாகம் தெளிந்திருக்கும்; துர்நாற்றம் உண்டாகும். மூத்திரத்தின் ஒப்புச்செறிவு (Specific gravity) 1015 முதல் 1025 வரையில் இருக்கும். தண்ணீர் அதிகம் இருப்பின் ஒப்புச்செறிவு குறையும். தண்ணீர் குறைந்தால் ஒப்புச்செறிவு அதிகமாகும். மூத்திரம் சற்றுப் புளிப்புள்ளது (Slightly acid); அதிக நேரம் வைத்திருந்தால் காரமாக (Alkaline) மாறிவிடுகிறது.

மூத்திரக் கற்கள் - இசிவு (Renal Colic)

யாதோர் உபத்திரவமும் இல்லாமல் மூத்திரத்தோடு வெகு சிறு கற்கள் வெளியாகலாம். சில சமயங்களில் எரிச்சல் மட்டும் நீர் இறங்கும்போது உண்டாகலாம். சில சமயங்களில் இந்த மணற்கற்கள் பெருங் கற்களாக மாறிச் சிறுநீர்ப்பிரித்தியை விட்டு மூத்திரக்குழாயில் இறங்கலாம். அப்பொழுது பொறுக்க முடியாத வலியை உண்டாக்கும். அதற்குச் சிறுநீர்ப் பிரித்தியின் இசிவு (Renal Colic) என்று பெயர். இந்தக் கற்கள் யூரிக் ஆசிட், யூரேட்ஸ், ஆக்ஸ்லேட்ஸ் இவற்ருல் ஆனவை. பாஸ்பாடிக் (Phosphatic) கற்கள் நீர்ப்பையில் உண்டாகும். மூத்திரத்தில் புளிக்காடிச் சத்து (Acidity) அதிகம் இருந்தால் யூரிக் ஆசிட் கற்கள் உண்டாகலாம். காரச் சத்து (Alkalinity) அதிகமாக இருந்தால் ஆக்ஸ்லேட் கற்கள் உண்டாகலாம். மூத்திரக் குழாயில் அகப்பட்டுக்கொண் டிருக்கும் கற்கள் கீழே மூத்திரப்பைக்குள் வர முயலுவதால் வலி உண்டாகிறது.

குறிகள் : இடுப்பிலும் நடுமுதுகிலும் பொறுக்க முடியாத வலி உண்டாகும். உடலை ஆட்டினுலும் நகர்ந்தாலும் நடந்தாலும் வலி அதிகரிக்கும். எந்தச் சிறுநீர்ப் பிரித்தியில் இந்த அடைப்பு ஏற்படுகிறதோ அந்த இடத்தில் முதுகில் தொட்டால் வலி அதிகரிக்கும். சில சமயம் சிறுநீர்ப் பிரித்தியில் அழற்சியும் ஏற்படும். இடுப்பில் உண்டாகும் வலி விருஷணத்திலும் காணப்படும். வலி விட்டு விட்டு வரும். கடைசியாக மூத்திரப் பையில் கல் இறங்கிவிட்டால் நின்றுவிடும். வலி வரும்போது பொறுக்க முடியாது.

நோயாளியின் முகம் வெளுத்து, கைநாடி பலம் குறைந்து, வேர்வை உண்டாகி, மூச்சு அடிக்கடி விட வேண்டிவரும்; காய்ச்சலும் குளிரும் ஏற்படும்; குமட்டலும் வாந்தியும் உண்டாகும். வலியின் கடுமை கற்களின் கனத்தைப் பொறுத்திருக்கும். மூத்திரத்தில் ரத்தம் கலந்து வெளியாகும். பதினைந்து அங்குல நீளமுள்ள மூத்திரக்குழாய் வழியாக இது கீழே இறங்காமல் திரும்பவும் சிறுநீர்ப் பிரித்திக்குத் திரும்பி ஏறிவிட்டாலும் விடலாம். அங்கே தங்கிப் புண் உண்டானுல் ரத்தமும் சீழும் வெண்கருவும் (Albumin) மூத்திரத்தில் காணப்படும்.

சிகிச்சை: இரண்டு விதம்.

(1) வலியை உடனே நிறுத்திக் கற்கள் மூத்திரக்குழாயின் வழியாகச் சீக்கிரம் கீழே இறங்கச் செய்வது.

(2) வலி இல்லாத வேளைகளில் கற்கள் உண்டாகாமல் தடுக்கும் முறைகளைக் கைப்பற்றுவது.

வலியை நிறுத்த : இரண்டு நெல்லெடை அபினைக் கொடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை மார்பியாவை (Morphine Hydrochloride) ஊசி மூலம் கொடுக்க வேண்டும். வலி அதிகம் இல்லாவிட்டால் ஓர் ஊசியே போதுமானது. பொறுக்க முடியாமல் இருந்தால் இரண்டு அல்லது மூன்று ஊசிகள் விட்டு விட்டுப் போடவேண்டியிருக்கும். கால் படி சுடுதண்ணீரில் 60 நெல்லெடை சோடா உப்பைக் கலந்து வலி இருக்கும்போதும் அதற்குப் பிறகும் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். ஒரு தொட்டியில் சுடுதண்ணீர் வைத்து அதில் நோயாளியை இடுப்பு முழுவதும் நடு முதுகுவரையில் அமிழ்ந்திருக்கும்படி பத்து நிமிஷம் உட்கார வைக்க வேண்டும் (Sitz bath). சுடுதண்ணீர் வைத்துக் குடல்கழுவி மூலம் எனிமா கொடுக்க வேண்டும்.

வலி இல்லாத வேளைகளில் காய், கறி, பழம் இவைகளை உணவுடன் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். 30 நெல்லெடை சோடா உப்பை ஒரு வீசம்படி தண்ணீரில் கலந்து தினம் காலையிலும் மாலையிலும் குடிக்க வேண்டும். உணவு நேரத்தை மாற்றி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உண்ணும் உணவை, ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளையாகப் பிரித்து உண்ண வேண்டும். தண்ணீர் அதிகம் குடிக்க வேண்டும். எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுதல், வெயிலில் உடலைக் காய வைத்தல் (Sun bath), உடல் பிடித்தல் இவைகளைச் செய்ய வேண்டும்.

குணமாகாவிட்டால் கருவி மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். யூரிக் ஆஸிட் (Uric acid) கற்கள் இருந்தால், மூத்திரம் காரமுள்ளதாக (Alkaline) மாறும்படி செய்யவேண்டும். அதற்காகத் தினந்தோறும் 30 நெல்லெடை சோடா உப்பைத் தண்ணீரில் கரைத்து நான்கு தரம் கொடுக்க வேண்டும். இமடின் (Emetin Hydrochloride) $\frac{1}{2}$ நெல்லெடையை ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் மொத்தம் 3 நெல்லெடை வரையில் ஊசிமூலம் கொடுத்து, சோடாவும் கொடுத்துவந்தால், யூரிக் ஆஸிட் கற்கள் உண்டாக மாட்டா.

மூத்திரத்தில் சீழ் (Pus in the urine)

இது பல காரணங்களால் உண்டாகலாம்.

(1) சிறுநீர்ப் பிரித்தியின் கற்களால் புண் உண்டாகி, அதனால் சீழ்ப் பிடித்துச் சிறுநீரில் கலந்து வரலாம்.

(2) சிறுநீர்ப் பிரித்தியில் க்ஷயரோகம் உண்டாவதனால் (Tubercle of the kidneys) ஏற்படலாம்.

(3) வெள்ளை, வெட்டை முதலிய நோய்கள் மூத்திரப் புறவழியிலிருந்து மேலேறி மூத்திர அவயவங்களில் பரவுவதனாலும் உண்டாகலாம்.

சிகிச்சை: காரணத்துக்குத் தகுந்தபடி செய்ய வேண்டும்.

மூத்திரப்பை அழற்சி (Cystitis)

அநேகமாக இது தொற்று நச்சுக்களால் உண்டாகிறது. வெள்ளை, வெட்டை நுண்ணங்களாலும், கோலன் நுண்ணங்

களாலும் (Colon bacilli) உண்டாகிறது. மேலே இருக்கும் சிறுநீர்ப் பிரித்தியிலும் கீழே இருக்கும் மூத்திரப் புறவழி (Urethra) யிலும் உண்டாகும் நோய்க்கிருமிகளால் தொற்று ஏற்படுகிறது.

குறிகள்: மூத்திரப்பையில் வலி, அடிக்கடி நீர் இறங்குதல், இறங்கும்போது குத்துவலி உண்டாதல், காய்ச்சல் அடித்தல், மூத்திரம் புளிக்காடி (Acidity) அதிகரித்துக் கலங்கி, சீழ், சளி, ரத்தம் இவை கலந்து வெளியாதல்.

சிகிச்சை: தண்ணீர் ஏராளமாகக் குடிக்க வேண்டும். பார்லி அரிசிக் கஞ்சிதான் ஆகாரம். தண்ணீரில் பொட்டாசியம் ஸிட்ரேட் (Potassium citrate) ஒரு தடவைக்கு ஒரு டிராம் கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று நான்கு தரம் கொடுக்க வேண்டும். வலி அதிகம் இருந்தால் அபின், மார்பியா முதலியவை கொடுக்க வேண்டும். எனிமாக் கொடுத்துக் குடலைக் கழுவ வேண்டும். பிறகு அரிசிமாக் கஞ்சியில் அபின் கலந்து எனிமாக் கொடுத்தால் வலி குறையும். பால், கஞ்சி, பழரசம் இவைகளே உணவு.

மூத்திரத்தில் ரத்தம்

காரணங்கள்

(1) சிறுநீர்ப் பிரித்தி, மூத்திரப்பை அல்லது மூத்திரப் புறவழி இவைகளில் ஏற்படும் காயங்களினால் ரத்தம் இந்த அவயவங்களிலிருந்து வந்து மூத்திரத்தோடு கலந்திருக்கும்.

(2) மேற்கூறிய இடங்களில் கற்கள் உண்டாகி, புண்ணாகி, அதனின்றும் ரத்தம் வெளிப்படலாம்.

(3) மேற்கூறிய அவயவங்களின் அழற்சி.

(4) சதைக் கட்டி (Tumours) இந்த அவய்வங்களிலும் மூத்திரக்காயிலும் (Prostate) உண்டாதல்.

(5) மேலே கூறியுள்ள அவயவங்களில் க்ஷயரோகம்.

(6) கடுமையான மலேரியாக் காய்ச்சல், பெரியம்மைக் (வைசூரி) காய்ச்சல் இவைகளால் ரத்தக் கலப்பு ஏற்படலாம்.

சிகிச்சை: கற்களினால் ரத்தம் வருமானால் குளிர்ந்த தண்ணீரில் எலுமிச்சம்பழ ரசம் கலந்து குடிப்பதற்குக் கொடுக்க வேண்டும். வலி அதிகம் இருந்தால், அபின் அல்லது மார்பியா ஊசி, மலத்தைக் கழிக்க எனிமா அல்லது பேதி மருந்துகளை உபயோகிக்க வேண்டும். கால்ஸியம் ரத்தப் பெருக்கை நிறுத்த நல்ல மருந்து. கால்ஸியம் லாக்டேட் (Calcium Lactate) ஒரு டிராமை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை வீதம் முதலில் கொடுத்து, பிறகு குணம் உண்டாக உண்டாகக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். 5 முதல் 10 சதவீதம் கால்ஸியம் குளோரைடைக் (Calcium chloride) கொதிக்கவைத்த தண்ணீரில் கரைத்து நாளத்தின் (Intravenous) வழியாக முப்பத்

தைந்து சொட்டு, ஊசிமூலம் கொடுத்தால் ரத்தம் வருவது நின்று விடும். காரமான (Alkaline) சோடாத் தண்ணீரைக் குடிப் பதற்கு ஏராளமாகக் கொடுக்க வேண்டும். மூக்கொரட்டை வேர்க் கஷாயம் இதற்கு நல்லது.

வெண்கரு இறக்கம் (Albuminuria)

சாதாரண காலங்களில் மூத்திரத்தில் வெண்கரு காணப் படமாட்டாது. சில நோய்களில் வெண்கரு (Albumin) வெளி யாகும். அப்பொழுது அதற்கு வெண்கரு இறக்கம் (Albuminuria) என்று பெயர். வெண்கரு மூத்திரத்தில் இருப்பதைக் கண்டு பிடிப்பது சுலபம். களங்கமற்ற சுத்த மூத்திரத்தை ஓர் ஆய் குழாயில் (Test tube) கால் பாகம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மூத்திரம் கலங்கியிருக்குமானால் அதை நன்றாக வடிகட்டித் தெளி வித்துப் பிறகு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். எரிமதுசார விளக் கில் இந்த நீரின் மேற்பாகத்தைக் காய்ச்ச வேண்டும். கொதிக் கும் பாகம் சுத்தமாக யாதொரு மாறுதலும் இல்லாமல் இருக்கு மானால் அதில் வெண்கரு சம்பந்தம் இல்லை. அப்படியில்லாமல் கொதித்த பாகம் கலங்கி வெண்ணிறமாகக் காணப்பட்டால், அதில் ஒரு சொட்டு அஸிடிக் ஆஸிட் (Acetic acid) சேர்க்க வேண்டும். சேர்த்தபிறகும் கலக்கம் அப்படியே இருந்தால் அந்த நீரில் வெண்கரு இருக்கிறது என்று முடிவு செய்யலாம்.

சாதாரணமாக உணவில் மாறுபாடுகள் உண்டானாலும் வெண்கரு மூத்திரத்தில் வெளியாகலாம். இது தாற்காலிகமாக ஏற்படுவதால் உணவை மாற்றினால் இது மறைந்துவிடும். உண வில் பிசிதத்தைக் (Protein) குறைத்து, மாக்கூறும், மரக்கறி வகைகளும், பழங்களும் சேர்த்தால் போதுமானது. முள்ளங்கி யைப் பச்சையாகவோ வேகவைத்தோ உபயோகிக்க வேண்டும். சிலருக்கு யாதொரு தீங்கும் விளையாமல் வெண்கரு இறங்கிக் கொண்டிருக்கலாம். சிறுநீர்ப் பிரித்தியில் அழற்சி முதலிய நோய்கள் வந்து அதனால் வெண்கரு மூத்திரத்தில் வருமேயானால் அப்பொழுது அபாயம் உண்டாகும். ஆகையால் அதை நன்கு கவனிக்க வேண்டும். ஆகாரத்தில் நியமம், ஸ்நானம், உடம்பு பிடித்தல், எண்ணெய் தேய்த்து வெளியில் உடலைக் காயவைத்தல், மலச்சிக்கலை நீக்கல் இவை அனைத்தை யும் முறையே செய்துவரவேண்டும்.

சிறுநீர்ப் பிரித்தி அழற்சி (Bright's Disease)

இந்த அழற்சி பல காரணங்களால் உண்டாகக்கூடும்.

(1) திடீரென்று திறந்த உடலில் குளிர்காற்றுப் படுவ தால் வாடைபட்டு அழற்சி உண்டாதல்.

(2) தாங்க முடியாத உடல் உழைப்பு.

(3) நுண்ணணங்களால் ஏற்படும் விஷங்களும் மலேரியா குளிர்காய்ச்சல் முதலியவைகளும்.

(4) மேகவியாதி (Syphilis);

(5) கள், சாராயம் அதிகம் குடித்தல்;

(6) உஷ்ணமும் காரமுமான மருந்துகள்.

குறிகள்: குளிர் காய்ச்சல், இடுப்பில் வலி, வாந்தி, தலை வலி, மலச்சிக்கல், நாக்கில் அழுக்கு, காய்ச்சல் 100, 103 டிகிரி வரையில். சில சமயங்களில் காலிலும் வயிற்றிலும் சுரப்பு, மூத்திரம் குறைவுபட்டு வெண்கருவுள்ளதாக இருக்கும். ரத்தக் கலப்பினால் கறுஞ்சிவப்பாக இருந்தாலும் இருக்கலாம். பூதக்கண்ணாடியால் பரிசோதித்தால் சிறுநீர்ப்பிரித்திகளின் இழையமும் (Renal tissues), குருதியணுக்களும் (Blood cells) காணப்படும். முகம் வெளுத்தல், கண்ணிமை தடித்தல், உடல் தடித்தல் இவை உண்டாகலாம். இது சாதாரண அழற்சியானால் சீக்கிரத்தில் குணமாகும். இல்லாவிட்டால் நெடுநாட்களுக்குத் தீர்க்கமாக உடலில் தங்கித் தொல்லை கொடுக்கும்.

சிகிச்சை: நோயுற்ற அவயவங்களுக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும். இப்படிப்பட்ட ஓய்வை உணவின்மூலம் கொடுக்கலாம். புளி, காரம் இவற்றைத் தள்ளிவிடவேண்டும்; பால் உயர்ந்த உணவு; ஒவ்வொரு வாயாக அடிக்கடி குடிக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு $1\frac{1}{2}$ படி பால் போதுமானது. இதுதவிர அதே அளவு தண்ணீரும் தாகத்துக்குக் குடிக்க வேண்டும். மேன்மேலும் தண்ணீர் அதிகமாகக் குடிப்பது மிகவும் நல்லது. ரத்தத்தில் இருக்கும் விஷத்தின் வேகத்தைக் குறைக்கவும் அதை வெளிப்படுத்தவும் இது உபயோகமானது. பாலைச் சமிக்க முடியாமல்போனால் மோரும், பார்லித் தண்ணீரும் கலந்து கொடுக்க வேண்டும். முதுகில் சிறுநீர்ப்பிரித்தி இருக்கும் இடத்துக்கு மேல் கடுகுப்பிளாஸ்திரி, சூடான யாளிவிதை மாவுக்களி, இவற்றில் ஒன்றைப் போட வேண்டும். இந்த நோயில் சிறுநீர்ப்பிரித்தி வேலை செய்வதற்கு முடியாமல் கஷ்டப்படுவதால் அந்த வேலையை ஒருவாறு தோலின்மூலம் செய்ய முயற்சி செய்யவேண்டும். உடலை நன்றாகத் துடைத்துவிட்டு, பிறகு வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்தால் வேர்வை நன்றாக உண்டாகும். மற்றொரு வழியாகவும் விஷத்தை வெளிப்படுத்தலாம். கடுக்காய், கலோமெல், பேதி உப்பு இவைகளைக் கொண்டு பேதி உண்டாக்கி அதன் மூலமாகவும் கழிக்கலாம். உள்ளிப் பூண்டுச் சாறு கொடுத்தால் ரத்தத்தில் இருக்கும் விஷம் குறையும். இருதயம் பலவீனப்பட்டால் வெள்ளை மருதுப்பட்டைச் சூர்ணம் கொடுக்க வேண்டும்; பொட்டாசியம் அயோடைடும் (Potassium Iodide) பலன் கொடுக்கும். மூத்திரமே வராமல் நின்றுவிட்டால் வாய் வழியாக உணவு கொடுக்கக் கூடாது. உப்புநீரைத் தோலுக்கு அடியில் ஊசி மூலம் செலுத்த வேண்டும். நீர் வெளியாகாததால் உடல் சுரந்து மகோதரம் (Ascites) என்று சொல்லும் நீர்த்தேக்க நோயாக மாறும். வயிற்றில் நீர் சேர்ந்தால் ஊசியினால் எடுக்க வேண்டியதாக இருக்கும். கம்பளிப் போர்வையைச் சுடுதண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து அரைமணி நேரம் உடல் முழுவதும் போர்த்தினால் வேர்வை உண்டாகிச் சுரப்புக் குறையும்.

மூத்திரம் உண்டாகாமை (Uræmia)

சிறுநீர்ப்பிரித்திகள் எக்காரணங்களினுலாவது அழற்சி கொண்டு, அவற்றின் வேலைகளைச் செய்யாமல் தளர்ந்து விட்டால், சாதாரணமாக, உடலுக்குத் தேவை இல்லாதவையும், உடலுக்குக் கெடுதல் உண்டுபண்ணக்கூடியவையுமான வஸ்துக்கள் மூத்திரத்தின்மூலம் வெளியே செல்லாமல், ரத்தத்தோடு கலந்து உடலில் தங்கிவிடுகின்றன. இந்த வஸ்துக்கள் மனிதனின் மூளையைத் தாக்குகின்றன.

காரணங்கள்: பல காரணங்கள் உண்டு. ஆனுல் ஒன்றும் தெளிவாக இல்லை. உடலை விட்டுப் போக வேண்டிய வஸ்துக்கள் போகாமலிருப்பது, மூளைக்கோளாறுகள், மூளையின் ஒரு பாகத்தில் வீக்கம், ரத்தத்தில் சுதயக் குறைவு, ரத்தத்தில் புளிக்காடி அதிகம், மற்றும் சில நுண்ணங்களின் விஷம் போன்ற காரணங்களால் உண்டாவதாக ஊகிக்கலாம்.

குறிகள்: தலைவலி, மயக்கம், பிதற்றல், வலிப்பு, ஜுரம், மூச்சுத் திணறல், இழுத்து இழுத்துச் சத்தத்துடன் மூச்சு விடுவது, சில மூச்சுப் பெரிது சில மூச்சுச் சிறிது, வாந்தி, பிரக்ஞை தப்பிப்போதல் முதலியவை.

சிகிச்சை: பேதிக்குக் கொடுப்பது, வேர்வை உண்டாகச் செய்வது, உப்புத்தண்ணீரோ காரத்தண்ணீரோ ரத்தக்குழாய் மூலம் கொடுப்பது, ரத்தத்தை வெளியே விடுவது, முள்ளந்தண்டில் குத்தி நீர் எடுப்பது, குடல்கழுவியால் கீழ்க்குடலைச் சுத்தம் செய்வது முதலியவை. இந்த நோய் அபாயமானது.

மூத்திரக் கோளாறுகள்

(1) **மூத்திரம் இல்லாமை:** சிறுநீர்ப் பிரித்தியின் தீவிர அழற்சி, பாஸ்பரஸ் போன்ற வஸ்துக்களால் அழற்சி, மூத்திர வடிகுழாய்கள் இரண்டிலும் கற்களால் அடைப்பு, அதிர்ச்சி இவைகளாலும் ஆபரேஷன் செய்த பிறகும் இது ஏற்படும்.

(2) **ரத்தம் கலந்த மூத்திரம்:** சிறுநீர்ப் பிரித்தியின் அழற்சி, கார்பாலிக்போன்ற வஸ்துக்களால் அழற்சி, உருக்கி நோய், மூத்திரப் பையில் பூச்சிகள், மூத்திரக் கற்கள், அடி காயங்கள், கட்டிப்புற்று இவைகளில் இது காணப்படலாம்.

(3) **மூத்திரத்தில் பித்தம்;** காமாலை உண்டுபண்ணும் நோய்களில் காணப்படும்.

(4) **மூத்திரத்தில் வெண்கரு:** சிறுநீர்ப் பிரித்தி நோய்கள், உருக்கி நோய், காய்ச்சல் முதலான இதர நோய்கள், விஷம் உட்கொள்ளுவது, காக்கை வலிப்பு, ரத்தக்குழாய் உடைப்புப் போன்ற நோய்களில் காணலாம்.

(5) மூத்திரத்தில் **சீழ்:** சிறுநீர்ப் பிரித்தியில் சிலந்தி, உருக்கி நோய், சிறுநீர்ப் பிரித்தியில் சீழ் பிடிப்பது, மூத்திரப் பையில் சீழ் பிடிப்பது, வெட்டை போன்ற நோய்களில் காணலாம்.

(6) **பால் போன்ற மூத்திரம்:** பிலேரியா (Filaria) பூச்சியால் ஏற்படுகிறது; இது யானைக்கால் வியாதி போன்றது;

அத்தியாயம் 20

மூச்சு அவயவங்களும், வேலையும், நோய்களும்
(Respiratory organs and their diseases)

ரத்தக் குழாய்களின் மூலம் ரத்தம் உடல் முழுவதும் பரவிச் சுற்றிக்கொண்டிருக்கிறது. பெரிய ரத்தக் குழாய்களான பாய்குழாய்களிலிருந்து பிரிந்து பிரிந்து சிறுகி, கடைசியாக மிக மெல்லியவையும், கண்ணுக்குத் தெரியாதவையுமான நுண்புழைகளில் (Capillaries) சென்று, தேகம் முழுமையும் வியாபிக்கிறது. இந்த நுண்புழைகளில் செல்லும்போது ரத்தம் தன்னிடத்திலுள்ள பிராணவாயுவை (Oxygen) இழையங்களின் அணுக்களுக்குக் (Tissue cells) கொடுக்கிறது. இதைக் கொடுத்துவிட்டுக் கழிந்துபோன வஸ்துக்களைக் கரியமிலவாயுவாக (Carbon dioxide) வாங்கிக்கொண்டு வடிகுழாய் (நாளம்) வழியாக இருதயத்துக்குத் திரும்புகிறது. பிராணவாயுவை எடுத்துச் செல்லும் ரத்தம் சிவப்பாகவும், கரியமிலவாயுவைத் திரும்பக் கொண்டு செல்லும் ரத்தம் கறுஞ்சிவப்பாகவும் இருக்கும். இந்தக் கருரத்தம் உபயோகமில்லாமல் போய்விடாதபடி அதில் இருக்கும் கரியமிலவாயுவைப் பிராணவாயுவாக மாற்றுவதற்காக நுரையீரலும் மூச்சு அவயவங்களும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. கரு ரத்தம் வடிபெரு குழாயினின்று (Vena Cava) இருதயத்தின் வலது பாகத்திலுள்ள கீழ் அறை (Auricles) வழியாகத் தள்ளப்பட்டு நுரையீரலுக்குள் வந்து மூச்சிலுள்ள பிராணவாயுவால் சுத்தச் சிவப்பு ரத்தமாக மாறி, மறுபடியும் இருதயத்தின் இடதுபுறமுள்ள இடது கீழ் அறை (Ventricles) வழியாகப் பெரும் பாய்குழல் (Aorta) மூலம் உடல் முழுதும் பாய்கிறது.

நுரையீரல் பூச்சிக்கூடுபோல் உள்ளது. கடற்பஞ்சுபோல் மிருதுவானது. இதனுள் மூச்சுப் போவதற்குப் பலவிதத் துவாரங்களும், அதன் முடிவில் சிறு பை போன்ற அகன்ற இடமும் உள்ளன. இந்த ஆயிரக்கணக்கான சிறு பைகளைச் சுற்றிலும் ஏராளமான நுண்புழைகளில் கருரத்தம் வந்து சுற்றிக்கொண்டிருக்கிறது. அப்படிச் சுற்றும்போது அதனிடமுள்ள கரியமிலவாயுவைக் கொடுத்துவிட்டு மூச்சிலுள்ள பிராணவாயுவை வாங்கிக்கொண்டு சிவப்பு ரத்தமாக மாறி இருதயத்துக்குச் செல்லுகிறது. மூச்சின் மர்மம் இதுதான். மூச்சில் இருவிதமான சம்பவம் நடக்கிறது. சுத்தமான காற்று (Inspired air) அங்கே உட்புகுந்து பிராணவாயுவைக் கொடுத்துவிட்டுக் கரியமிலவாயுவை (Expired air) எடுத்துக்கொண்டு வெளிவருகிறது. மூச்சு நமது முயற்சி இன்றி இயற்கையாகவே ஒழுங்காக உள்ளும் புறமும் வந்து போய்க்கொண்டிருக்கிறது. வேண்டுமானால் சிறிது நேரம் மூச்சை அடக்கலாம்; ஆனால் அதிக நேரம் அடக்க முடியாது.

காற்று **மூக்கின் வழியாக** உள் புகுகிறது:

மூக்கு இரு வழிகள் கொண்டது. மத்தியில் மெல்லிய தகடு போன்ற எலும்பினால் இரண்டு வழியாகத் தடுக்கப்பட்டிருக்

கிறது. இந்தத் துவாரம் இரண்டும் தொண்டையின் மேற்புறத்தில் ஒன்றாகிவிடுகின்றன. ஒவ்வொரு நாசித் துவாரத்துக்குள்ளும் குழல்போன்ற இரண்டு சுருள் எலும்புகள் இருக்கின்றன. இந்த இரண்டு எலும்புகளும் மூக்கை மூன்று தட்டுகளாகப் பிரிக்கின்றன. மேல் தட்டில் வாசனை மோக்கும் உணர்ச்சி நரம்புகள் வியாபித்திருக்கின்றன. இரண்டாவது தட்டில் மேல் வாய் எலும்பின் மத்தியில் இருக்கும் பெட்டி போன்ற எலும்புக் கூட்டுக்கு ஒரு சிறிய துவாரத்தின் வழியாகக் காற்றுப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது. இதனால்தான் பேசும்போது உண்டாகும் சத்தத்துக்கு உரு உண்டாகிறது. அடித் தட்டாகிய மூன்றாவது தட்டு மூச்சுக் காற்று உட்புகுவதற்காக உபயோகப்படுகிறது. இது தவிர வாயின் மூலமாகவும் காற்று உட்புகலாம். மூக்குத் துவாரங்களின் முன்புறத்தில் சிறு மயிர்கள் இருக்கின்றன. இவை உட்புகும் காற்றிலுள்ள தூசி தும்புகளை வடிகட்டி விடுகின்றன. மூச்சுக் காற்று மூக்கின் பின்புறம் போய்த் தொண்டையில் சென்று அங்கிருந்து **குரல்வளைக்** (ஒலிப் பெட்டி - Larynx) குள் புகுந்து மூச்சுக் குழாய்க்குச் (Trachea) செல்லுகிறது. நாசியில் தப்பி உட்செல்லும் தூசி, தொண்டைச் சளி ஜவ்வில் ஒட்டிக்கொள்ளுகிறது. மூச்சுக் குழாய், **குருத்தெலும்பு** (Cartilage) வளையங்களால் மூடிக்கொள்ள முடியாமல் திறந்திருக்கிறது. மூச்சுக் குழாய் மார்பில் இரண்டாகப் பிரிந்து நுரையீரலுக்கு ஒன்றாகச் சென்று மறுபடியும் அங்கே பல பிரிவுகளாகப் பிரிந்து **சின்னஞ்சிறு குழாய்களாக** (Bronchioles) நுரையீரலில் பரவுகிறது. அண்ணம் அல்லது மேல்வாய் (Hard palate) அதற்குப் பின்புறம் உள்ள மெல்லண்ணம் (Soft palate) இரண்டும் சேர்ந்து மூக்கையும் வாயையும் மேல் தட்டு, கீழ்த் தட்டாகப் பிரிக்கின்றன. மெல்லண்ணம் ஒரு மெல்லிய சதை; ஒரு திரைபோலத் தொங்கிக்கொண்டு வாய்க்குப் பின்புறம் மேல் பாகத்தில் இருக்கிறது. அதற்கு மத்தியில் சிறிய சதை ஒன்று தொங்குகிறது. அதற்கு உள் நாக்கு என்று பெயர். உட்புகும் மூச்சு, மூச்சுக் குழாய் வழியாகச் சென்று அதன் அப்புறம் இருக்கும் **பிசிர்த் தசையின்** ஆட்டத்தால் சளி, தண்ணீர் இவற்றை மேலே தள்ளிவிட்டுச் சுத்தமான காற்றாக நுரையீரலுக்குள் போய்விடுகிறது. இந்தப் பிசிர்த்தசை மிகவும் சிறிய அணுவைப் போன்று சதா ஆடிக்கொண் டிருக்கும். சிறிய மூச்சுப் பிரிகுழல்கள் முடியும் இடத்தில் ஒரு சிறு காற்று அறை இருக்கிறது. பல காற்று அறைகள் (Air cells) சேர்ந்து நுரையீரல் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதனால்தான் அது கடற்பஞ்சு போலத் தோன்றுகிறது. காற்றறைத் தொகுதியைச் சுற்றிலும் நுண்புழைகள் (Blood capillaries) ரத்தத்தைச் சுமந்து நிற்கின்றன. நுரையீரலைச் சுற்றிலும் ஓர் உறை போன்ற மெல்லிய ஜவ்வு மூடியிருக்கிறது. இதற்கு **நுரையீரல் உறை** (Pleura) என்று பெயர்.

மார்புக் கூட்டுக்குள் உள்ள நுரையீரலில் காற்று நிரம்பியிருக்கிறது. மார்புக்கூடு இடம் கொடுக்கும் வரையில் நுரையீரலில் காற்று உட்புகுந்து பிறகு வெளியாகும். மார்புக் கூட்டுக்கும் வயிற்றுக்கும் மத்தியில் ஒரு **தசைத்திரை** இருக்கிறது.

அதற்கு **ஈரல்தாங்கி** - இடைத் தடுப்பு (Diaphragm) என்று பெயர். இது தட்டையாக இராமல் ஒரு கூடாரம்போல் மேலே ஈரல் பக்கம் உயர்ந்திருக்கிறது.

மூச்சின் மர்மம் மார்புக்கூட்டில் இருக்கிறது

மார்பு அகன்று இடம் உண்டானால் உடனே உள்ளிருக்கும் காற்றுக் குறைந்து வெளியிலிருந்து காற்று உட்புகுந்து நுரையீரலை நிரப்புகிறது. திரும்பவும் மார்பு படிந்தவுடன் உட்சென்ற காற்று வெளிவருகிறது. மார்புக் கூட்டெலும்புகள் நேராக இராமல் சற்றுச் சாய்வாக இருக்கின்றன. சாய்ந்திருக்கும் எலும்புகள் நேராகத் தூக்கப்பட்டால் மார்புக் கூட்டுக்குள் இடம் அதிகமாகும். அதோடு இடைத் தடுப்புக் (ஈரல்தாங்கி) கீழே இறங்கினால் மார்புக்கூட்டில் இடம் பின்னும் அதிகப்பட்டு மூச்சு நுரையீரலுக்குள் செல்லுகிறது. திரும்பவும் மார்புக்கூடு சாய்ந்து இடைத் தடுப்பு மேலே உயர்ந்தால் மார்பில் இடம் குறைந்து உட்சென்ற காற்று வெளியாகும். இந்த வேலை எப்போதும் - பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரையில் - நடந்துகொண்டிருக்கிறது. இந்த வேலையைத் தொடங்குவதும் நடத்துவதும் முகிழி மூளை (Medulla oblongata) என்பது. இது மூளையின் அடிப்பாகத்தில் இருக்கும் மர்மஸ்தானத்தில் இருக்கிறது. ஒரு நிமிஷத்துக்குச் சுமார் 17 தடவை மூச்சை வாங்கி விடுகிறோம். வேலை செய்து ஓடியாடினால், அதிகமாக விட வேண்டும். இழையங்கள் வேலை செய்யும்போது பிராணவாயு அதிகம் வேண்டியிருப்பதால் இருதயமும் நுரையீரலும் அதிகம் வேலை செய்ய வேண்டும்.

ஜலதோஷம் - பீனசம் (Cold in the Nose)

ஜலதோஷம் (மூக்குச் சளி) நோயணுக்களால் உண்டாகிறது. சில சமயம் மூக்கில் இருக்கும் சளி ஐவ்வில் தூசியும் நோயணுக்களும் சேர்ந்து ஒட்டிக்கொண்டு அழற்சியை உண்டு பண்ணுகின்றன. திறந்த உடம்பில் திடீரென்று குளிர் பட்டாலும் சீதோஷ்ண நிலையில் திடீரென்று மாறுதல் ஏற்பட்டாலும் நோயணுக்கள் தொற்றுவதற்குச் சுலபமாக இருக்கும். சிலருக்கு இந்தத் தொல்லை அடிக்கடி வருவதுண்டு. இது தொற்றுள்ளது - ஒட்டுவாரொட்டி (Contagious). ஒரு சமயத்தில் ஒரு வீட்டில் உள்ளவர்கள் எல்லாரும் ஒரே சமயத்தில் ஜலதோஷத்தால் பீடிக்கப்படுவது உண்டு.

குறிகள்: முதலில் மூக்கின் உட்புறம் வறண்டதுபோல் இருக்கும். கொஞ்ச நேரத்துக்குப் பிறகு வறட்சி மறைந்து மூக்கிலிருந்து தண்ணீர் வடியும். தலை பாரம், கண்ணில் கனம், தலைவலி, கொஞ்சம் காய்ச்சல். மூக்கிலிருந்து இந்த அழற்சி குரல்வளைக்குப் (Larynx) பரவிப் பேசும்பொழுது தொண்டைக் கம்மல் உண்டாகும். உடனே தகுந்த சிகிச்சை செய்தால் மூன்று நாட்களுக்குள் குணம் அடையலாம். இதை லட்சியம் செய்யாமல் இருந்தால் குரல்வளைக்குள் நன்றாகப் பரவி அங்கிருந்து மூச்சுக் குழாய்க்குப் பரவும்.

சிகிச்சை: சீக்கிரம் குணமடைய வேண்டுமானால் படுக்கையில் இருக்க வேண்டும். உடலைத் தேய்த்துப் பிடித்துவிட்டுச் சுடுதண்ணீரில் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை அபினைக் கொஞ்சம் சீமைச் சுண்ணும்புடன் கலந்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு வேளை கொடுக்க வேண்டும். இரவு, படுக்கைக்குப் போகுமுன் 2 நெல்லெடை கலோமெலைக் கொடுத்து மறுநாள் காலையில் மூன்று கடுக்காயைத் தூளாக்கிக் கொடுத்தால் நன்றாக மலசுத்தம் ஆகிவிடும். மூக்கில் உலர்ந்திருக்கும் சளிஜவ்வின்மேல் கடுகு எண்ணெயைத் தடவ வேண்டும்.

வறண்டிருக்கும் சளிஜவ்வு நீர் சுரந்து சளியை உண்டாக்குமானால் மூக்கில் கனமும் அடைப்பும் ஏற்படும்; தலைவலி அதிகரிக்கும். காது மந்தம், காதுவலி, காதில் இரைச்சல் இவை உண்டாகும். தொண்டையால் விழுங்குவதற்குக் கஷ்டம் ஏற்படும். கொஞ்சம் குளிர், காய்ச்சல், தாகம், உடல் வலி இவை இருக்கும்.

இரு பாதங்களையும் சுடுதண்ணீரில் வைத்தால் நல்லது. சோடா, சோடா பென்சோயேட் (Soda benzoate), சின்கோனு இவற்றை உபயோகப்படுத்தலாம். போரோ - தைமாலின் (Boro-thymolin) லோஷனை மூக்கினால் உறிஞ்சி வெளிவிட்டால் உடனே அடைப்பு, தலைவலி இவை நீங்கும். கர்ப்பூரத்தைப் பொடிசெய்து எண்ணெயில் கலந்து மூக்கில் தடவலாம்; உள்ளுக்கும் கொடுக்கலாம். ஜலதோஷத்தை நிறுத்தக்கூடிய வேபக்ஸ் (Vepex), எண்டிரின் (Endrine) போன்ற மருந்துகளை உபயோகப்படுத்தலாம்.

மருந்து முறை: அபின்	.. $\frac{1}{4}$	நெல்லெடை	ஒரு பொட்டலம்
சீமைச் சுண்ணும்பு	.. 5	நெல்லெடை	

ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

சின்கோனு	.. $2\frac{1}{2}$	நெல்லெடை	ஒரு பொட்டலம்
சோடா	.. 3	நெல்லெடை	

ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை.

போரோ-தைமாலின் லோஷன், மூக்கை அலம்புவதற்கு.

கலோமெல்	.. 2	நெல்லெடை	ஒரு பொட்டலம்: படுக்கைக்குப் போகுமுன்.
சோடா	.. 10	நெல்லெடை	

மறுநாள் காலையில் மூன்று கடுக்காய், அல்லது பேதி உப்பு அரை அவுன்ஸ்; பாதங்களைச் சுடுதண்ணீரில் கால்மணி நேரம் வைப்பது; சுடுதண்ணீர் ஸ்நானம்.

குரல்வளை அழற்சி (Laryngitis)

இதுவும் ஜலதோஷத்தைப் போன்றதே. ஜலதோஷமே இதற்குக் காரணமாகும். சிகிச்சை முறையும் அதுவே. குழந்தை

களுக்கு இந்த நோய் வருமானால் சளிஜவ்வு சுரந்து, மூச்சு விடுவதற்கே கஷ்டப்படும். இதைக் குணமாக்க, குரல்வளையின் மேல் அயோதினத்தைத் தடவ வேண்டும். கபம் வெளிப்பட்டால் மூச்சுவிடுவது சுலபமாக இருக்கும். இதற்கு $\frac{1}{12}$ நெல்லெடை முதல் $\frac{1}{8}$ நெல்லெடை வரையில் டார்டார்எமெடிக்கைக் (Tarter emetic) கொடுப்பது நல்லது. வாந்தி எடுக்கச் செய்தும் கபத்தை வெளிப்படுத்தியும் மலச்சிக்கலை நீக்க வேண்டும். ஜலதோஷத்துக்குக் கையாள வேண்டிய முறைகளையே இதற்கும் கையாள வேண்டும்.

மருந்து முறை: அயோதினம் (Tr. Iodine-1 : 40) 1 டிராம், தேன் $\frac{1}{2}$ டிராம். இரண்டையும் கலந்து தொண்டைக்கு வெளிப்புறத்தில் தடவ வேண்டும்.

குழந்தைகளின் குரல்வளை இளைப்பு - ஈழைநோய் (Group spasmodic laryngitis)

அழற்சி முதலிய நோய் ஒன்றும் இல்லாமலே குரல்வளைக்குள் இருக்கும் தசைகளில் துடிப்பு உண்டாகலாம். சுகமாகப் படுத்து உறங்கும் குழந்தை பாதி ராத்திரியிலாவது விடியற்காலத்திலாவது திடீரென்று மூச்சுவிட முடியாமல் சத்தம் போட்டு விழித்துக்கொள்ளும். வறட்டு இருமலும் நெஞ்சுக்கட்டும் இருக்கும். கடுமையாகச் சுவாசம் வாங்கும்போது கொஞ்ச நேரம் கவலைக்கு இடமாக இருக்கும். முகம் கறுத்து மூச்சு நின்றுபோகும்போல இருக்கும் சமயத்தில் இந்த மூச்சுப் பிடிப்பு விட்டுவிடும். சுடுதண்ணீரில் குழந்தையை ஸ்நானம் செய்வித்து வாந்தி எடுக்கும்படி மருந்து கொடுக்க வேண்டும். ஒருகால் வயிற்றில் அஜீர்ணம் இருந்தாலும் இந்த வாந்தியால் அது சுத்தமாகிவிடும்.

மூச்சுக்குழாய் அழற்சி (Bronchitis): நுரையீரலுக்குப் போகும் மூச்சுக்குழாயின் உட்புறத்துள்ள சளிஜவ்வின் அழற்சி

இது குளிர்ந்த காற்றுவாடையினால் ஜலதோஷத்துடன் ஆரம்பிக்கும். மூக்கில் நீர் வடிதல், உடலில் வலி, தோல் சிலிர்ப்பு இவை முதலில் உண்டாகும். சிறுகுழல்களுக்கு அழற்சி பரவுமாகில், குழாய்களில் சுரப்பு உண்டாகிக் காற்று உட்புகும் வழி அடைபடும். அதனால் மூச்சு விடுவதற்குத் தடை ஏற்படும். இதனால் மார்பில் கனம் ஏற்படும்; நெஞ்சிலும் மார்பெலும்புக்குப் பின்புறமும் புண்ணானதுபோலத் தோன்றும். மூச்சு விடுவது கஷ்டமாக இருக்கும். முதலில் கபம் வெளிவராமல் வறட்டு இருமல் உண்டாகும். காய்ச்சல் அதற்கு உண்டான ஆராட்டம், தாகம், தலைவலி, கைநாடிவேகம் முதலிய சின்னங்கள் இருக்கும்.

சுமார் 102 டிகிரி வரையில் உடல் அனல் இருக்கும். அதிகக் கடுமை இல்லாத அழற்சியானால் மூன்று நான்கு

நாட்களுக்குப் பிறகு கபம் இளகி இருமலுடன் வெளிப்படும். மாரடைப்பு முதலியவை நாளுக்கு நாள் குறையும். சுமார் எட்டு நாட்களில் காய்ச்சல் விட்டுவிடும்; கபமும் சுலபமாக வெளியாகும்.

நோய் கடுமையாக இருந்தால் முகம் கறுத்து, மூச்சு விடுவதே அதிகக் கஷ்டமாகி, உதடு கறுத்துவிடும். நுரையீரல் அடைபட்டிருப்பதால் ரத்தம் சுத்தமாகாமல் கருரத்தம் அதிகரித்து, அதனால் ரத்தம் மாறுபாடு அடைந்து அதில் விஷம் அதிகரிக்கும். கபம் இறுகி வெளிவராமல் போனால் மூச்சுத் தடைப்படும்.

சிகிச்சை முறை: நோயின் கடுமையையும் நோயாளியின் வயதையும் பொறுத்திருக்கிறது. அகலமுள்ள மூச்சுக் குழாய்களுடன் அழற்சி நின்றுவிட்டால் சிகிச்சை செய்வது சுலபமாக இருக்கும். அநேகமாக வயது வந்தவர்களுக்கு இந்த அழற்சியால் அதிக பயம் இல்லை. சிறு மூச்சுக் குழாய்களுக்கு அழற்சி பரவினால் பயந்தான். முக்கியமாகக் குழந்தைகளுக்கு இந்த விபத்து அதிகம். மூச்சுக்குழாய்கள் வெகு சிறியனவாக இருப்பதாலும், இருமலினால் கபத்தை வெளிப்படுத்தும் சக்தி குறைவாக இருப்பதாலும் விபத்து அதிகப்படுகிறது. மூச்சு விடும்போது அதிகக் கஷ்டம் உண்டாகி, கீச்சுக்கீச்சு என்ற சத்தமும் ஏற்படும்.

சிகிச்சை செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டியவை

(1) அழற்சியைக் குறைப்பது. (2) இறுகிப்போன கபத்தை இளக்குவது. (3) இளகின அதிகக் கபத்தை இருமல், வாந்தி, மலம் இவற்றின் மூலம் வெளிப்படுத்துவது. (4) நுரையீரலில் ரத்த ஓட்டம் தடைப்படாமல் செய்வது. (5) காய்ச்சலைக் குறைத்து, பலம் குறையாது பார்த்துக்கொள்ளுவது.

மார்பு, முதுகு இரு பக்கங்களிலும் சூடான ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். இதைப் பல விதமாகக் கொடுக்கலாம். கர்ப்பூரத்தைலத்தை மேலே தடவிக் கம்பளித் துணியைக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்துவிட்டுக் கொடுக்கலாம். இம்மாதிரி குறைந்தது கால் மணி நேரம் செய்ய வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஐந்து அல்லது ஆறு தடவை செய்ய வேண்டும். கொதிக்கும் தண்ணீருக்குப் பதிலாக ஈரமண், அல்லது ஈரமான தவிட்டைச் (அரிசி அல்லது கோதுமைத் தவிடு) சட்டியில் நன்றாகச் சூடு செய்து துணியில் முடிந்து கையில் தொட்டுப்பார்த்துப் பொறுக்கும்படியான சூட்டில் மார்பில் கர்ப்பூரத் தைலத்தைத் தடவி அதன்மேல் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். இல்லாவிட்டால் ஆளிவிதையை இடித்துக் களியாகக் கிண்டிக் கால் அங்குல கனத்தில் துணியில் சமமாகத் தடவி, மார்புக்கும் முதுகுக்கும் கர்ப்பூரத்தைலத்தைத் தடவி அதன்மேல் பொறுக்கும்படியான சூட்டில் போட்டுக் கட்டலாம். இதையும் ஒரு நாளைக்கு ஐந்து அல்லது ஆறு தரம் போடவேண்டும். ஒத்தடத்தின் சூடு இருதயத்துக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும்.

அதிகம் இருக்கும். குழந்தை பலவீனமடையும். கபம் ஈரலை நிரப்புவதால் முகம் வெளுத்து மூச்சுவிட முடியாமல் நின்று விடும். குழந்தைகளுக்குக் குளிர்வாடையினால் ஜலதோஷம் உண்டாகும். எண்ணெய் தேய்க்கும்போதும் சுடுதண்ணீர்விட்டுக் கழுவும்போதும் வாசற்படியில் உட்கார்ந்து ஸ்நானம் செய்விப்பது இதற்குக் காரணம். சில சமயம் பற்கள் புறப்படும் போதும் இந்த நோய் வரக்கூடும்.

மருந்து முறை: ஆளிவிதை மாவைக் களியாகக் கிண்டி மார்புக்குக் கட்டுவது; கர்ப்பூரத் தைலம் தடவிச் சூடான ஒத்தடம்.

ஐந்து சொட்டுக் கர்ப்பூரத்தைலத்தைப் பார்லித் தண்ணீரில் விட்டுக் கலந்து குடிக்கக் கொடுக்லாம். கிரியஸோட் எண்ணெய் தடவி (Oil of Creasote) வேது பிடிக்கலாம்.

கடுக்காய்	..	1 முதல் 3 வரையில் காய்கள் பேதிக்கு	
கலோமெல்	..	$\frac{1}{4}$ நெல்லெடை	ஒரு பொட்டலம்
சோடா	..	10 நெல்லெடை	

ஒரு நாளைக்கு நான்கு பொட்டலம்; பிறகு பேதிக்குக் கடுக்காய்.

ஆடாதோடை வேர்த்தூள் 10 முதல் 20 நெல்லெடை வரையில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

பொட்டாசியம் அயோடைடு (Potassium Iodide) 5 நெல்லெடை; ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை.

எட்டிக்கொட்டைப் பொடி 2 நெல்லெடை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை. உள்ளிப்பூண்டு ரசம் $\frac{1}{2}$ டிராம். ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை. சல்பனமைடு (Sulphonamide) மருந்துகள் இந்த நோயைச் சீக்கிரம் குணம் செய்யும். ஆனால் குழந்தைகளுக்கு ஜாக்கிரதையாகக் கொடுக்க வேண்டும். பெனிசிலின் (Penicillin) ஊசிமூலம் கொடுத்தால் இரண்டு மூன்று தடவைக்குள் நன்றாகக் குணம் தெரியும். இது கைகண்ட மருந்து.

சுவாச காச இளைப்பு (Asthma)

மூச்சுப் பிரிகுழாய்களில் தசை உண்டு. மூச்சை இழுத்து விடும்போது அகன்று கொடுப்பதும், வெளிப்படும் காற்றைச் சுலபமாகச் செல்லும்படி செய்வதும் இதனுடைய வேலை. இந்தத் தசை சுருங்கி, சிறு மூச்சுக் குழாய்களை அடைத்து விடுவதனால் சுவாசகாசம் ஏற்படுகிறது. இந்தச் சுருக்கம் மூச்சுக்குழாய் அழற்சியினால் ஏற்படலாம். மலச்சிக்கல், வயிற்று உப்புசம், அஜீர்ணம், குடலில் பூச்சி இவைகளால் நுரையீரல் நரம்புகளில் எதிர்த்தாக்கம் (Reaction) உண்டாவதாலும் இது ஏற்படக்கூடும்.

திடீரென்று இளைப்பு உண்டாகும். அநேகமாக விடியற் காலை நேரத்தில் இரண்டு மணி முதல் நான்கு மணிக்குள்ளாக வரும். இரவு படுத்திருப்பதால் மூச்சுக்குழாயில் சற்று ரத்தக்

குறைவும் தேக்கமும் ஏற்படுவதால் விடியற்காலை நேரத்தில் இளைப்பு உண்டாகிறது. மூச்சுத் தடைப்படுவதால் தூக்கம் கலைந்து படுக்கையில் எழுந்து உட்கார்ந்து இழுத்து மூச்சுவிட வேண்டியிருக்கும். சில சமயங்களில் திடீரென்று இளைப்பு வருவதில்லை. தலைவலி, வயிற்று உப்புசம், அஜீர்ணம், களைப்பு, மலச்சிக்கல் இவற்றை முன்னிட்டுக்கொண்டு ஆரம்பிக்கும். சிலருக்கு இழுப்பு வருவதற்கு முன்பு தெளிவான மூத்திரம் ஏராளமாக இறங்கும்.

குறிகள்: மூச்சு விடும் கஷ்டம் வெகு சீக்கிரம் அதிகரிக்கும். நோயாளிகள் படுக்கையில் தலையணைகளை அடுக்கி வைத்துக் கொண்டு அதன்மேல் கவிழ்ந்துகொண் டிருப்பார்கள். மூச்சைக் கஷ்டப்பட்டு இழுத்து விடவேண்டி வரும். கை கால் சில்லிட்டு முகம் வேர்த்து வெளுத்திருக்கும். மார்பு, காற்றினால் அடை பட்டு அமுக்குவதுபோல் இருக்கும். இழுப்பு நிற்பதற்குமுன் வெள்ளைக் கபம் சிறு கட்டிகளாக வெளியாகும். இந்த இளைப்பு ஒரு தரம் வந்தால் இரண்டும்மணி நேரம் முதல் ஆறு மணி நேரம் வரையில் இருக்கும். அதற்குப் பிறகு நோயாளி அயர்ந்து நித்திரை செய்வான். சில சமயங்களில் இளைப்பு விட்டும் விடாததுமாக நான்கு ஐந்து நாட்கள் இருக்கும். இந்த மாதிரி அடிக்கடி நெடுநாட்கள் வருமாகில் நுரையீரலுக்கும் இருதயத் துக்கும் சாசுவதமான பலக்குறைவு உண்டாகும்.

சிகிச்சை: மார்பியாவை (Morphine Hydrochloride) ஊசி மூலம் கொடுக்க வேண்டும். கொடுத்தவுடன் மூச்சுப்பிடிப்பு விட்டுவிடும். மார்பியா இல்லாவிட்டால் 2 நெல்லெடை அபினைக் கொடுக்கலாம். சிறுநீர்ப்பிரித்தி நோய் இருக்குமானால் மார்பியா கொடுக்கக்கூடாது; அபினும் கூடாது. மோந்து கொள்ளும் மருந்துகளால் இளைப்பு நிற்கலாம். போதை உண்டாக்கும் குளோரோபாரத்தை (Chloroform) மோப்பது நல்லது. ஆனால் கொஞ்ச நேரத்துக்குப் பிறகு இளைப்புத் திரும்பலாம். இடைவிடாது அதிக நேரம் மோக்கவும் கூடாது. கிராமங்களில் இந்த மருந்து கிடைக்காது.

ஊமத்தை இலை கிராமங்களில் கிடைக்கும். இவைகளைக் காயவைத்துப் பொடியாகச் செய்து காகிதத்தில் வைத்துச் சுருட்டிச் சிகரெட்டைப் போல் செய்து புகையை இழுக்கும்படி செய்யலாம். இப்படிச் சிகரெட்டாகக் குடிக்க முடியாவிட்டால் படுக்கையில் கொசுவலையைக் கட்டி அதற்குள் தணலை ஒரு சட்டி யில் வைத்து அதில் ஊமத்தை இலைத்தூளை நவச்சாரத்துடன் (Sodium nitrate) கலந்து புகையும்படி செய்து நோயாளியை வலைக்குள் படுக்கவைத்தால், மூச்சடைப்பு சிறுகச் சிறுக நீங்கும். இதையே உள்ளுக்கும் மருந்தாகக் கொடுக்கலாம். ஆனால் இதை அதிகம் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது; அத்தியாவசியமான போது மட்டும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

உள்ளிப்பூண்டு: ரத்த அழுத்தத்தைக் (Blood pressure) குறைக்கும்; நச்சுக்கொல்லியுங்கூட. பெருமரத்துப் பட்டைச் சூரணத்துக்கு மூச்சுக்குழாய்த் தசைகளைத் தளர்த்தும் குணம் உண்டு. இதனின்று இபிஹீட்ரின் (Ephedrine) என்னும் சத்து

எடுக்கப்பட்டுச் சிறு மாத்திரைகளாக விற்கிறது. இதை ஊசியின் மூலம் கொடுத்தால் இளைப்பை நிறுத்திவிடும். ஆடாதோடையைப் பல நாள் கொடுத்துவந்தாலும் இளைப்பு வராமல் தடுக்கும். பாதாளகந்தி இருதயத்துக்கு வலுவை உண்டாக்கி மூச்சடைப்பைக் குறைக்கும்.

குட் (Kut): இழுப்பு வருவதற்கு முன்பாகவே இரவில் இதை வாயில் அடக்கிக்கொண்டு படுத்தால் அது வராமல் தடை செய்யும். இரண்டு நெல்லெடை பொட்டாஸியம் அயோடைடை (Potassium Iodide) இரண்டு முதல் ஐந்து நெல்லெடை வரையில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு வேளை கொடுக்க வேண்டும். ஸ்டிரிக்னையின் (Strychnine), வெள்ளைப் பாஷாணம் (Arsenic) இரண்டையும் இளைப்பு இல்லாத சமயங்களில் கொடுத்துவந்தால் அடிக்கடி இளைப்பு வராமல் தடுக்கும். இரண்டு நெல்லெடை எட்டிக்கொட்டைத் தூளை ஸ்டிரிக்னையினுக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தலாம்.

மூக்கில் சதை வளர்ந்தாலும், சளி ஜவ்வு அடிக்கடி நோய் அணுக்களால் தொற்றப்பட்டுச் சுரந்து கனத்தாலும் இளைப்பு வரலாம். அவைகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். வயிற்றில் சமிப்பு நோய்கள் இருந்தாலும் இளைப்பு வரக்கூடும். நோயாளியே பழக்கத்தினால் தனக்கு எந்த உணவு ஒத்துக் கொள்ளும் என்பதை அறிந்துகொண் டிருக்கலாம்; அதையே கொடுக்க வேண்டும்; உணவு சுலபமாகவும் சீக்கிரத்தில் சமிக்கக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

மலம் சுத்தமாக வெளியாக வேண்டும். பலவிதமான பேதி மருந்துகளை அடிக்கடி சாப்பிடுவதைவிட, எனிமாவால் குடலைச் சுத்தம் செய்துகொள்வது மிகவும் மேலானது. கலோமெல், கடுக்காய் முதலியவை மலச்சிக்கலை நீக்கும். சீதோஷ்ண நிலைமையும் இந்த நோய்க்குக் காரணமாகும். மூச்சு விடும் காற்றில் தூசி தும்பு இருந்தால் இளைப்பு உண்டாகும். சிலருக்குத் தூசியால் இளைப்பு உண்டாவதில்லை. இளைப்பு வரும் கிராமவாசிகள் பட்டணங்களுக்கு வந்தால் இளைப்பு நின்றுவிடுகிறது. ஊர் விட்டு ஊர் மாறுவதாலும் இளைப்பு நின்றுவிடுகிறது.

மருந்து முறை: தேகப் பயிற்சி, உணவில் நியமம், வெயிலில் உடலைக் காய வைத்தல், தேய்த்தல், குளித்தல், மலச் சிக்கலை நீக்கல் முதலியவற்றைக் கவனிக்க வேண்டும்.

ரத்த அமுக்கத்தைக் குறைப்பதற்கு உள்ளிப்பூண்டு ரசம் ½ டிராம் அல்லது 30 சொட்டு ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுக்கலாம்; தாங்குமானால் அதிகமும் கொடுக்கலாம்.

இளைக்கும்போது ஊமத்தைப் புகை பிடிப்பது, குளோரோபாரத்தை நோயாளியின் கைக்குட்டையில் தெளித்து மோந்து பார்க்கச் செய்வது - இவை குணம் தரும்.

ரத்த அமுக்கத்தை அதிகரிக்க - பெருமரப்பட்டைத்தூள் 10 நெல்லெடை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

இபிஹிட்ரின் (Ephedrine) ½ நெல்லெடை மாத்திரை; இல்லாவிட்டால் ஊசியின் மூலம் 15 சொட்டு; இதனால் கபம் வெளியாகி மூச்சுப் பிடிப்பைக் குறைக்கும். ஆடாதோடை 30 நெல்லெடை; ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை. பொட்டாசியம் அயோடைடு 5 முதல் 10 நெல்லெடை வரையில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை;

பலவீனத்தைத் தடுப்பதற்கு:

எட்டிக்கொட்டை	..	2 நெல்லெடை	ஒரு
வெள்ளைப் பாஷாணம்	..	$\frac{1}{20}$ நெல்லெடை	பொட்டலம்

ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை. மேற்கூறிய விரிவான மருந்து முறைகள் மட்டிலும் போதா. உணவு, மலபந்தம், சீதோஷ்ண நிலை இவைகளை அவசியம் கவனிக்க வேண்டும். இடம் விட்டு இடம் மாறுதல், உணவை மாற்றுதல், மலச்சிக்கலை நீக்கல், தேகப்பயிற்சி இவைகளை எல்லாம் ஒழுங்காகச் செய்துகொண்டு, மருந்துகளை உபயோகித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

கபவாத ஜ்வரம் (Pneumonia)

(சளிக்காய்ச்சல்)

நுரையீரல் அழற்சிக்குச் சளிக்காய்ச்சல் என்று பெயர். அழற்சி, மூச்சுப் பிரிகுழாய்களோடு நின்றுவிட்டால் அதற்கு மூச்சுக் குழல் அழற்சி (Bronchitis) என்றும் அப்படி நிற்காமல் ஏராளமான சிறிய காற்றுப் பைகளுக்கும் அழற்சி பரவினால் அதற்குச் சளிக்காய்ச்சல் என்றும் பெயர். இந்தக் காய்ச்சலுக்கு முக்கிய காரணம் நோய் அணுக்கள். இந்த அணுக்கள் வாயிலும் பல்லிடுக்குகளிலும் தொண்டையிலும் சாதாரணமாக எக் காலத்திலும் இருக்கும். ஆனால் அப்போது நோய் உண்டாவ தில்லை. குளிர் காலத்தில் கதவு, ஜன்னல் இவைகளை அடைத்து மூடிக்கொண்டு, சுத்தக் காற்று இல்லாமல் படுத்து உறங்கி, திடீரென்று கதவையோ ஜன்னலையோ திறந்து வைத்துக் குளிர் வாடை உடலில் படும்படி நேரிட்டால் இந்தக் காய்ச்சல் வரும். அப்பொழுது உடல் பலவீனப்பட்டிருந்தால் நோய் உடனே தொற்றும். நோயாளிகளின் கபத்தில் ஏராளமான நோயணுக் களைப் பூதக் கண்ணாடி மூலம் காணலாம். இந்த அழற்சி ஓர் ஈரல் முழுவதிலுமோ இரண்டு நுரையீரல்களிலுமோ ஒரே சமயத்தில் ஏற்படலாம். சில சமயங்களில், நுரையீரலின் சில பாகங்களில் மட்டும் ஏற்படலாம். சிறு குழந்தைகளுக்கும், வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும் இது அடிக்கடி உண்டாகும்.

குறிகள்: நோய் திடீரென்று குளிருடன் ஆரம்பமாகும். உடல் அனல் வெகு சீக்கிரம் அதிகமாகும். கண்களில் பள பளப்பு, கவலை கொண்ட முகம், பசியின்மை, தாகம், நாக்கில் நிறமாற்றம், அழுக்கடைதல், தலைவலி, கைகால் வலி, ஓய்ச்சல் இவை தோன்றும். காய்ச்சல் அனல்மானியில் 104° முதல் 105° வரையில் போகும்; கடுமையான நோயில் பின்னும் அதிக

மாகலாம். பொறுக்க முடியாத மார்புவலி இருக்கும்; மூச்சு விடுவதற்குக்கூட முடியாமலும் இருக்கும். வலியினாலும், நோயின் விஷத்தாலும், ரத்தம் சுத்தமாகாமல் ஈரல் அடைபட்டுவிடுவதால், மூச்சை அடிக்கடி இழுத்து விடவேண்டியிருக்கும். மூச்சுக்கும் கைநாடிக்கும் உள்ள முறை தவறிவிடும். நான்கு நாடித் துடிப்புக்கு ஒரு தரம் மூச்சு விடுவது மாறி, இரண்டுக்கு ஒரு தரமாக விட வேண்டியிருக்கும். சாதாரணமாக ஒரு நிமிஷத்துக்கு 17 தடவை விடும் மூச்சை 40 முதல் 60 வரை விடவேண்டி யிருக்கும். கை நாடியும் 100 முதல் 130 வரையில் அடிக்கும். ரத்தம் சுத்தப்படாததால் உதடு கறுத்து, நீல நிறமாகக் காணப்படும். மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது நாசித் துவாரம் அகன்று, பிறகு வெளிவிடும்போது சுருங்கும்; இருமல் உண்டாகும். கபம் முதலில் அதிகம் இராது; ஆனால் இறுகிச் சுலபமாக வெளிவராது. அப்படி வந்தாலும் ரத்தம் கலந்து துருப்பிடித்த இரும்பு நிறமாக இருக்கும். சிறு குழந்தைகளுக்கு இருமல், கபம் இரண்டும் இரா. ஈரல்களில் கோழை நிரம்பி, சளி ஜவ்வு சுரந்து சிறு மூச்சுக் குழாய்கள் அடைபட்டுக் கல்போலக் கெட்டியாகிவிடும்; தூக்கமின்மை, மதிமயக்கம் (Delerium), வாய் உளறல் இவை இருக்கும். நல்ல உடல்கட்டுள்ள வாலிபர்களுக்கு, காய்ச்சல் 106° வரையில் போகும். பைத்தியம் பிடித்தவர்கள்போல் அடக்க முடியாத பலவித நிகழ்ச்சிகள் உண்டாகலாம். ஈரலின் சிறு சிறு பாகங்களில் மட்டும் அழற்சி உண்டாகியிருந்தால் காய்ச்சல் திடீரென்று இறங்காது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஏறி இறங்கி, இருமல் கோழை இவைகளுடன் இரண்டு மூன்று வாரங்கள் கழியலாம்.

இருதயத்துக்கு இந்த நோயால் பலவீனம் அதிகம். இருதயத் தசை தளர்வுற்று அகன்றுவிடலாம். அப்படி ஆகுமானால் ஆபத்தாக முடியும். ரத்த ஓட்டம் குறைவுபட்டு வடிகுழாய்களில் ரத்தம் உறைந்துவிடும். உடலை அசைத்துப் புரள்வதால் உறைந்த கட்டிகள் பெயர்ந்து இருதயத்துக்குச் சென்று அங்கே அடைப்பு உண்டாகலாம். அல்லது மற்றப் பெரிய பாய்குழாய்களில் சென்று அடைப்பு உண்டாகலாம். அப்படி ஏற்பட்டால் உடனே சாவு நிச்சயம். இதனின்றும் எவ்வளவு கவலையுடனும் ஜாக்கிரதையுடனும் இந்த நோயாளியைக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்பதன் அவசியம் நன்கு புலப்படும்.

சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய முறை:

(1) நோயணுக்களின் சக்தியைக் குறைப்பது.

(2) காய்ச்சல் அதிகம் இருந்தால் அதைக் குறைப்பது.

(3) அவ்வப்பொழுது உண்டாகும் குறிகளுக்குத் தக்கன செய்தல்.

(4) நோயாளியின் பலத்தையும் இருதய பலத்தையும் காப்பாற்றுவது.

நோயணுக்களின் நச்சைக் கொல்லுவதற்கு அயோதினத்தை நாளத்தில் செலுத்த வேண்டும். ஒரு சொட்டு அயோ

தினம் வீதம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை வாய் வழியாகக் கொடுக்கலாம். உள்ளிப்பூண்டு ரஸம் ஒன்று முதல் இரண்டு டிராம்வரையில் தினசரி கொடுக்க வேண்டும். கொயினாவும் சின்கோனாவும் நச்சுக்கொல்லிகளாக வேலை செய்யும்; 2 முதல் 5 நெல்லெடை வரையில் தினசரி கொடுத்துவர வேண்டும். சூடான ஆளி விதைக் களியைக் கிண்டி மார்பில் போட்டால் மார்புவலி குறையும். இதைப் போடுவதற்குமுன், கர்ப்பூரத் தைலத்தை மார்பில் தடவ வேண்டும். விஷநாவி, ஊமத்தை இரண்டையும் அரைத்துப் பசைபோல் செய்து கரிய பவளத்தோடு சேர்த்து மார்பில் பற்றுப் போட்டால் வலி குறையும்.

கதவு, ஜன்னல் இவைகளைப் பகல், இரவு இரண்டு வேளைகளிலும் **நன்ருகத் திறந்து வைக்க வேணடும்.** நோயாளியை அறைகளில் விடாமல் திறந்த கூடங்களில் படுக்க வைப்பது நலம். மதிமயக்கம், உளறல் இவைகளுக்குப் பொட்டாஸியம் புரோமைடு (Potassium Bromide) கொடுக்க வேண்டும்; ஆனால் அதிகம் உபயோகிக்கக்கூடாது. கபம் இறுகி, இருமல் அதிகமாக இருந்தால் அது இளகும்படி மருந்துகள் கொடுக்க வேண்டும்; சோடா உப்பும் ஆடாதோடையும் இதற்கு நல்லவை. இருதயச் சோர்வுக்கு வெள்ளை மருதுப்பட்டைச் சூர்ணம் கொடுக்க வேண்டும்.

உணவு திரவமாக இருக்க வேண்டும். மோர், பால், பார்லிக் கஞ்சி, பழரசம், முறித்த பால், காபி, டீ இவற்றைக் கொடுக்க வேண்டும். காய்ச்சல் திடீரென்று இறங்கும்போது, உடல் உஷ்ணம் அளவுக்குக் குறையாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். சூடான தண்ணீர்ப் புட்டிகளைப் படுக்கையில் வைக்க வேண்டும். இருதயத்தைப் பலப்படுத்துவதற்கு 5 முதல் 10 ஸி. ஸி. வரையில் பழச் சர்க்கரையைத் தண்ணீரில் ($12\frac{1}{2}$ %) கலந்து நாளத்தில் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் செலுத்திவர வேண்டும். மலச்சிக்கலை நீக்க வேண்டும். உடல் சுத்தம், காய்ச்சல் தணிக்கும் முறைகள் இவைகளை டைபாய்டு காய்ச்சலுக்குச் சொல்லியிருப்பதுபோலச் செய்ய வேண்டும்.

மருந்து முறை: உள்ளிப்பூண்டு ரசம் $\frac{1}{2}$ டிராம் ஒரு வேளைக்கு; முதல் முதலில் மருத்துவம் ஆரம்பிக்கும்போதே ஒரு வேளை கொடுத்துவிட வேண்டும்; அவசியம் இருந்தால் பிறகும் கொடுக்கலாம்.

ஒரு வேளைக்கு 1 டிராம் ஆடாதோடைத் தூள்வீதம் கொஞ்சம் தேன் கலந்து கொடுக்க வேண்டும்; ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு வேளை கொடுக்க வேண்டும்; மேலே கூறிய முறைகளெல்லாம் வெகு காலமாகக் கையாண்டுவரும் முறைகள். தற்பொழுது சல்பனமைடு (Sulphonamide) வகுப்பைச் சேர்ந்த (M & B. 693) என்னும் மருந்தும் அதே மாதிரியான மற்றும் சில மருந்துகளும் இந்த நோய்க்குக் குணம் அளிக்கின்றன. இவைகளைவிடப் பெனிசிலினை (Penicillin) ஊசி மூலம் கொடுப்பது மிகவும் நல்லது. இந்த நோய் ஆரம்பித்தவுடன் பெனிசிலின் ஊசி போட ஆரம்பித்துவிட்டால் வெகு சீக்கிரத்

தில் நோய் குணமடைகிறது. பெனிசிலின், சல்பனமைடு இரண்டையும் ஒரே காலத்திலும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

நுரையீரல் உறை அழற்சி (Pleurisy)

மார்புக்கூட்டின் உட்புறமும் நுரையீரலின் வெளிப்புறமும் ஒரு மெல்லிய உறையால் மூடப்பட்டிருக்கின்றன. மூச்சு விடும்போது நுரையீரல் நிறைந்து, மார்புக்கூட்டோடு உராயும். நுரையீரலின் உறையினின்று எப்பொழுதும் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் பசை உராயும் பக்கங்களை மிருதுவாக்கும். நுரையீரல் உறையில் அழற்சி ஏற்பட்டால் அது சுரந்து நிண நீர் வெளிப்படாமல் நின்றுவிடும். மூச்சு விடும்போது நிணநீரின் இளக்கம் இல்லாததால் ஈரல் மார்புக் கூட்டுடன் உராயும்போது பொறுக்க முடியாத வலி உண்டாகும். சில நாட்களுக்குப் பிறகு நிணநீர் அதிகம் உண்டாகும். அப்பொழுது வலி நின்றுவிடும். ஆனால் ஊனீர் அதிகம் சேர்ந்து தங்கி அதனால் பல விதமான கஷ்டங்கள் ஏற்படும்.

இந்த அழற்சிக்கு முக்கியமான காரணம் நோய் அணுக்கள். சளிக்காய்ச்சலை உண்டுபண்ணும் நோயணுக்கள் இந்த அழற்சியையும் உண்டாக்குகின்றன. இது தவிர க்ஷயரோக அணுக்களும் இந்த நோயை உண்டுபண்ணும். நூற்றுக்கு அறுபதுக்கு மேலான நுரையீரல் அழற்சிகள் க்ஷயரோக நோய் அணுக்களாலேயே உண்டாகின்றன.

சளிக்காய்ச்சலால் நேர்வதுபோலவே குளிர் வாடை படுவதாலும் அழற்சி ஏற்படுகிறது. நுரையீரல் உறை அழற்சியைச் சளிக்காய்ச்சலினின்று தனியாகத் தெரிந்துகொள்வது முதலில் முடியாது. இரண்டுக்கும் ஒரே குறிகள்; வலியும் பொறுக்க முடியாமல் இருக்கும். ஆனால் நுரையீரல் அழற்சியில் வலி அதிகம் இருக்கும்; **ரத்தம் கலந்த கபம் வெளிவராது;** குளிருடன் காய்ச்சல், மார்புவலி, வறட்டு இருமல் இவை இருக்கும்; ஆனால் கபம் இராது; திடீரென்று எட்டு நாட்களில் குறைந்தும் விடாது.

சிகிச்சை: மலச்சிக்கலை நீக்க வேண்டும். சுடு தண்ணீரால் உடம்பைத் தினந்தோறும் துடைக்க வேண்டும். அயோதினத்தை நாளத்தின் மூலம் முதல் இரண்டு நாளைக்குள் செலுத்த வேண்டும். பொட்டாசியம் அயோடைடு (Potassium Iodide) கொடுக்க வேண்டும். வலியுள்ள இடத்தில் அயோதினத்தைத் தடவ வேண்டும். ஆனால் அடிக்கடி தடவித் தோல் கொப்புளித்து விடும்படி செய்யக்கூடாது. லேசாகத் தினம் ஒரு வேளை தடவ வேண்டும். இதைவிட ஆளிவிதையைக் களி கிண்டிக் கட்டுவது நல்லது. அந்தக் களியில் கர்ப்பூரத் தைலம் (Oil of Turpentine) கலந்து கட்டுவது தைலத்தைத் தனியாகத் தடவுவதைவிட மேலானது. நுரையீரல் உறைக்குள் நீர் சேர்ந்துவிட்டால் கருவி மருத்துவர்களைக் கொண்டு நீரை எடுத்துவிட வேண்டும். சில வேளைகளில் இந்த நீர் சீழாகிவிடும். அதற்கும் கருவி மருத்துவர்களைக்கொண்டே மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

வலிக்குக் கடுகுப் பிளாஸ்திரி போடலாம். ஆனால் பல இடங்களில் வலி இருக்குமானால் அந்த அந்த இடங்களில் சிறியதாகப் போட வேண்டும்; மார்பு முழுவதும் போட்டுவிடக்கூடாது. மலச் சிக்கலை நீக்கக் கலோமெல், கடுக்காய் இவற்றைக் கொடுக்கலாம்; வலி இருக்கும் வரையில் ¼-நெல்லெடை சீமைச் சுண்ணம்புத் தூளுடன் கலந்து ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை அல்லது இரண்டு வேளை கொடுக்க வேண்டும். நோய் தீர்ந்து உடம்பு தேறும் காலத்தில் எட்டிக் கொட்டைத் தூள், கொயினா இவற்றைச் சில நாட்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். நோயின் அடையாளங்கள் மறைந்துவிட்டாலும், க்ஷயரோகத்துக்கான குறிகள் காணப்படுகின்றனவா என்பதை நன்கு கவனித்துவர வேண்டும். மருந்து முறை சளிக்காய்ச்சலுக்குச் செய்வது போன்றதே; பொட்டாசியம் அயோடைடை மட்டும் கொடுத்துவர வேண்டும்.

அத்தியாயம் 21

இருதயமும் அதன் வேலையும்

இருதயம் மிருதுவான ஒரு பையால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. அதற்குக் குலை உறை (Pericardium) என்று பெயர்.

இருதயம், நீரேற்றி (Water Pump) போன்ற ஓர் அவயவம். ஆனால் மற்ற நீரேற்றிகள்போல அதற்கு மூசலகம் (Piston) இல்லை. இரண்டு நீரேற்றிகள் சேர்த்துக் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. வலதுபுறம் மேல் தட்டில் உள்ள அறைக்கு வலது குலை மேலறை-ஊற்றறை (Auricles) என்றும், அடித்தட்டு அறைக்கு வலது ஏற்றறை (Ventricles) என்றும் பெயர். இந்த இரண்டு அறைகளுக்கும் மத்தியில் தசையாலாகிய ஒருவழியடைப்பு (Valve) இருக்கிறது. வலது பக்கத்தில் எவ்விதம் அறைகளும் அடைப்புக்களும் இருக்கின்றனவோ அதேமாதிரி இடது பக்கத்திலும், இடது குலை மேலறை அல்லது ஊற்றறை (Auricle), இடது ஏற்றறை (Left Ventricle), இரண்டுக்கும் மத்தியில் ஒருவழியடைப்பு இவை இருக்கின்றன.

உடலில் சுற்றிவரும் கரு. ரத்தம் பெரு நாளங்களின் (பெருவடி குழாய்) மூலம் வலது ஊற்றறை (குலைமேலறை)யில் வந்து நிரம்புகிறது. அதுபோலவே இடது ஊற்றறையில் நுரையீரலிலிருந்து சுத்தமான சிவப்பு ரத்தம் அதே சமயத்தில் நாளத்தின் (நுரையீரல் நாளத்தின்) வழியாக வந்து நிரம்புகிறது. இருதயம் சுருங்க ஆரம்பித்தவுடன் இரண்டு ஊற்றறைகளினின்றும் ரத்தம் வலது இடது ஏற்றறைகளில் (Auricles) வந்து நிரம்புகிறது. இருதயத்தின் அடிப்பாகமாகிய ஏற்றறைகளில் ரத்தம் நிரம்பிச் சுருங்கும்போது இரு புறமும், இரு தட்டுடைக் காவடிகள்-வழியடைப்புகள். (Valves) - மூடிக்கொண்டு ரத்தம் ஊற்றறைகளுக்குத் திரும்பிப்போகாமல் தடுத்துவிடுகின்றன. அதே சமயத்தில் வலது ஏற்றறையினின்று புறப்படும் நுரையீரல் பாய்குழாயில் இருக்கும் முக்கூற்று ஒருவழியடைப்பு (Tricuspid Valve) திறந்து அதன் மூலமாக ரத்தம் நுரையீரலுக்குத் தள்ளப்படுகிறது. அதே சமயத்தில் இடது ஏற்றறையினின்று கிளம்பும் பெருநாடியில் (Aorta) இருக்கும் முக்கூற்று ஒருவழி அடைப்புத் திறந்து அதன் மூலமாக நல்ல சிவப்பான ரத்தம் உடலுக்கெல்லாம் பரவுகிறது. எப்படி உடலினின்று கறுப்பு ரத்தம் வலது ஊற்றறையில் கொட்டுகிறதோ, அதுபோலவே இடது ஊற்றறையில் நுரையீரலிலிருந்து சுத்தமான சிவப்பு ரத்தம் நுரையீரல் வடிகுழாய்மூலம் வந்து நிரம்புகிறது. இருதயம் சுருங்கும்போது மேலிருந்து சுருங்க ஆரம்பித்து அடியில் வந்து முடிகிறது. அடிப்பாகம் சுருங்கும்போது மேல்பாகம் தளர்ந்து கொடுக்கிறது. அப்படித் தளர்ந்து கொடுக்கும்போது மேலறையிலிருந்து கீழறைகளுக்கும், கீழறைகளிலிருந்து பெருநாடிகளுக்கும் ரத்தம் பாய்கிறது.

இருதயம் குவிந்த வடிவுள்ளது. அதன் நுனி இடது மார்புக் கூட்டுக்குச் சமீபத்தில் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு தடவை இருதயம் துடிக்கும்போதும் அதன் நுனி, மார்புக்கூட்டில் வந்து முட்டுகிறது. அதற்கு **இருதய முட்டுதல்** (Heart impulse) என்று பெயர். இடது புறம் ஐந்தாவது ஆறுவது விலா எலும்புகளுக்கு மத்தியில் இது காணப்படும். காதை வைத்துப் பார்த்தாலும் அல்லது **இருதய சோதினியை** (Stethoscope) வைத்துப் பார்த்தாலும் இரண்டு சத்தம் கேட்கும். இந்தச் சத்தம் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வந்து நடுவில் சற்று ஓய்வுடன் இருக்கும். முதலில் கேட்கும் நீண்ட சத்தம் ஏற்றறைச் சுருக்கத்தினால் ஏற்படுகிறது. இரண்டாவது சத்தம் முக்கூற்று ஒருவழியடைப்பு முட்டிக்கொள்வதனால் உண்டாகிறது. பெரும்பாய்குழாய் மூலம் நல்ல ரத்தம் எப்போதும் இருதயத்திலிருந்து உடல் முழுவதிலும் பரவியுள்ள சிறுசிறு குழாய்களில் பாய்கிறது. பாய்குழாய்கள் மூடிக் கொள்ளாமல் விறைப்பாகத் திறந்தே இருக்கும். வடிகுழாய்களின்மூலம் ரத்தம் இருதயத்துக்குத் திரும்பி வருகிறது. வடிகுழாய்கள் பாய்குழாய்களைப்போல் விறைப்பாக இரா; மிருதுவாகவும் ரத்தம் இல்லாவிட்டால் தளர்ந்தும் இருக்கும். கருரத்தம் இருதயத்தை நோக்கிச் செல்ல வேண்டிய அவசியம் இருப்பதாலும், கால் முதலிய அவயவங்களினின்று உடலில் மேலே ஏறவேண்டியிருப்பதாலும் இந்த நாளங்களில் அதற்கு உதவியாக ஒருவழியடைப்புகள் (Valves) இருக்கின்றன.

இருதய நோய்கள் பல இருக்கின்றன. ஆனால் ஒவ்வொன்றையும் இருதய சோதினி (Stethoscope) மூலம் பரீக்ஷை செய்து தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவைகளைத் தெரிந்துகொள்வதற்கு விசேஷமான கவனிப்பும் அநுபவமும் அவசியம். ஆகையால் பொதுமக்களுக்கு அவைகளுடைய தனிப்பட்ட குறிகளும் சிகிச்சைகளும் அவசியமில்லை. ஆனால் பொதுவாகச் சில குறிகளைத் தெரிந்துகொள்வதால் நோய் அதிகமாவதற்குமுன் தகுந்த வைத்தியரிடம் காண்பித்துக்கொள்ளலாம். அந்த மாதிரிக் குறிகளாவன: ஓய்ச்சல், வேகமாக நடந்தால் பெருமூச்சு, பத்துப் படிகள் ஏறினாலே மேல்மூச்சு வாங்குவது, இருதயப் படபடப்பு, கை நாடி விட்டு விட்டு அடிப்பது, கை நாடி சில சமயம் வேகமாகவும் சில சமயம் மெதுவாகவும் அடிப்பது, அடிக்கடி மூட்டுக்களில் வலி, ஒரு புறத்து மார்பு பெரியதாகவும் மற்றொரு புறத்து மார்பு சிறியதாகவும் இருப்பது, உதடுகளும் கை விரல்களும் கருநிறமாக இருப்பது-இவை போன்ற குறிகள் காணப்பட்டால் இருதயநோய் ஏதேனும் இருக்குமோ என்று சந்தேகப்பட்டுத் தகுந்த வைத்தியர் மூலம் இருதயத்தைச் சோதித்துப் பார்க்கவேண்டும்.

அத்தியாயம் 22

தொற்று நோய்கள் (Infectious Diseases)

பெருவாரிக் காய்ச்சல் (Influenza): சாதாரண ஜலதோஷம் போன்றது (சள்ளைக் கடுப்பு). இந்தத் தொற்று நோய், வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கும் தெருவில் இருக்கிறவர்களுக்கும் ஒரு பட்டணம் முழுவதுங்கூடப் பரவிவிடும்.

குறிகள்: லேசான தொற்றாக இருந்தால் தலைப்பாரம், நீர்க்கோவை, தலைவலி முதலிய ஜலதோஷத்துக்கான குறிகள் இருக்கும். கடுமையான தொற்றாக இருந்தால் மேற்கூறிய குணங்களோடு மூக்கும் தொண்டையும் அழற்சி அடைந்து விடும். நெஞ்சுக் கரகரப்பும், சளி ஐவ்வுச் சுரப்பும் உண்டாகும். தொண்டையிலிருந்து குரல்வளை, மூச்சுக் குழாய்கள், நுரையீரல் முதலிய இடங்களுக்குப் பரவி, ஆங்காங்கு அழற்சியை உண்டாக்கிக் கவலைக்கு இடமான நிலைக்குக் கொண்டுவந்து விடும். உடலெல்லாம் பொறுக்க முடியாத வலியோடும் வேதனையோடும் 100 டிகிரி முதல் 102 டிகிரி அல்லது 104 டிகிரிவரையிலுங்கூடக் காய்ச்சல் இருக்கும். மூச்சும் அதிக வேகமாக விடவேண்டி யிருக்கும். உடலில் உஷ்ணமும் வறட்சியும் அதிகப்படும். முதலில் கபமில்லாத வறட்டு இருமல் இருக்கும்; பிறகு கபம் இளகி வெளிவரும். தொண்டைச்சதை அழற்சியும் சில வேளைகளில் வயிற்றுப்போக்கும் இருக்கும். ஆராட்டமும் பிதற்றலும் உண்டாகும். ஓய்ச்சல் அதிகம் இருக்கும். இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களில் காய்ச்சல் குறைய ஆரம்பித்து ஐந்தாவது நாளில் விட்டுவிடும்; சிலருக்கு ஏழு அல்லது பத்து நாட்கள் ஆனாலும் ஆகலாம். இந்த நோய் நுரையீரலுக்குப் பரவி, நுரையீரல் அழற்சி சீக்கிரமாக ஏற்பட்டு விடலாம். இப்படி ஏற்பட்டுவிட்டால் அநேகர் இறந்து விடுகிறார்கள்.

மருத்துவம்: நச்சுக்கொல்லிகளை உபயோகப்படுத்தி இருதயத்தைப் பலப்படுத்தி நோய் கண்டவுடனே காலதாமதம் செய்யாமல் மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். அடியிற் கண்ட லோஷனைச் செய்து மூக்கினால் இழுத்து வாய் வழியாக வெளி விட்டால் மூக்கும் வாயும் சுத்தமாகும். அப்படி இழுக்க முடியாதவர்களுக்கு வாயைக் கொப்புளிக்கச் செய்து, பின்கண்ட மருந்தை நல்லெண்ணெயில் கலந்து பஞ்சினால் மூக்குக்குள் தடவ வேண்டும்.

தைமால் (Thymal)	..	$\frac{1}{4}$	நெல்லெடை
போராக்ஸ் (Borax)	..	3	நெல்லெடை
சோடா உப்பு (Sodii bicarb)	..	5	நெல்லெடை
தண்ணீர்	..	2	அவுன்ஸ்

மூக்கில் இழுக்கும்போதும் வாயைக் கொப்புளிக்கும்போதும் மருந்தைக் கொஞ்சம் விழுங்கிவிட்டாலும் அதனால் யாதொரு

கெடுதலும் இல்லை. இதை மணிக்கு ஒரு தரம் செய்ய வேண்டும். அடியிற் கண்ட மாத்திரையைத் தயாரித்து மூன்று மணி நேரத்துக்கு ஒன்றாகக் கொடுத்துவர வேண்டும்.

சின்கோனா (Cinchona)	..	$1\frac{1}{2}$ நெல்லெடை
சோடா பென்சோயேட் (Soda benzoate)	..	2 நெல்லெடை
அம்மோனியம் குளோரைடு (Ammonium Chloride)	..	2 நெல்லெடை
தைமால் (Thymol)	..	$\frac{1}{2}$ நெல்லெடை

இவற்றால் செய்த மாத்திரையைத் தேனில் குழைத்து மூன்று மணிக்கு ஒரு தரம் ஒன்று கொடுக்க வேண்டும்.

இந்த முறை இரண்டையும் நோய் காணப்பட்டவுடனே தொடங்கிவிட்டால் மேற்கொண்டு அதிகப்படாமல் நின்று விடும். இதை நான்கு நாட்கள் வரையில் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். உடம்பின் வலிக்குச் சோடாஸாலிஸிலேட்டும், சின்கோனாவும் கலந்து (5 முதல் 10 நெல்லெடை வரையில்) ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுத்தால் வலி குறைந்துவிடும். அம்மோனியம் குளோரைடும் சோடியம் பென்சோயேட்டும் கபத்தை இளக்கிச் சுலபமாக வெளிப்படுத்தும். தலைவலி பொறுக்க முடியாவிட்டால் காபிஆஸ்பரின் (Cafiaspirin) தூளையோ மாத்திரைகளையோ இரண்டொரு வேளை கொடுக்கலாம். மலச்சிக்கலுக்குக் கலோமெல், கடுக்காய்ப்பொடி இரண்டையும் கொடுக்க வேண்டும். நோயாளி படுக்கையிலேயே இருக்க வேண்டும். இந்த நோய் மிகுந்த பலவீனத்தைக் கொடுக்கும். சளிக்காய்ச்சல் முதலியவை வந்தால் அந்த அந்த நோய்களுக்குரிய சிகிச்சையைச் செய்யவேண்டும். வெள்ளைமருதுப்பட்டைத் தூள் 30 நெல்லெடையை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுத்துவர வேண்டும். மேலே கூறியவற்றோடு நச்சுக்கொல்லிகளாகிற உள்ளிப்பூண்டு ரசமும் ஊதாயகக் கரையமும் உபயோகிக்க வேண்டும். பூண்டு ரசம் 1 டிராமை (60 சொட்டு) ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளைக்குக் குறையாமல் கொடுக்கவேண்டும். ஊதாயகக்கரையத்தை நாளத்தின் மூலம் செலுத்த வேண்டும். நோயின் கடுமைக்குத் தக்கபடி சின்கோனாவையும் அதிகமாகக் கொடுக்க வேண்டும். யூகாலிப்ட்ஸ் எண்ணெயைக் கைக்குட்டையில் தெளித்து மோந்துகொண் டிருக்கவேண்டும். உணவாகப் பால், கஞ்சி, காபி இவற்றைக் கொடுக்கலாம். நுரையீரலுக்கு நோய் பரவி இருந்தால் அதற்குத் தகுந்த சல்பனமைடு (Sulphonamide) கூட்டத்தைச் சேர்ந்த மருந்துகளோ பெனிசிலின் ஊசியோ உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

வலுத்த தொற்றுநோய் ஆனதால் நோயாளியைத் தனிப்படுத்தி, நல்ல காற்றுள்ள அறையில் வைக்க வேண்டும். நோய் காப்பாளரைத் தவிர மற்றவர்கள் அருகில் நெருங்கக்கூடாது;

அவர்கள் மூச்சிலும் கபத்திலும் எச்சிலிலும் தொற்று அதிகம் இருக்குமாதலால், கிட்ட நெருங்குவதாலேயே தொற்று ஏற்படக்கூடும்.

உலகம் முழுவதிலும் ஒரு தடவை இந்த நோய் பரவியிருந்தபோது, அமெரிக்காவிலுள்ள ஸான்பிரான்ஸிஸ்கோ என்னும் இடத்தில் அந்த ஊர் முனிசிபாலிடியார் ஓர் உத்தரவு பிறப்பித்தார்கள். வாய் மூக்கு இரண்டுக்கும் மூடி இல்லாமல் ஒருவரும் தெருக்களில் வரக்கூடாது என்பதே அந்த உத்தரவு. அதை மீறினல் அவர்களுக்குத் தண்டனை விதித்தார்கள். எல்லாரும் வாய்க்கும் மூக்குக்கும் மூடி அணிந்துகொள்ளவே நோய் வெகு சீக்கிரம் அடங்கிவிட்டது; இறந்தவர்களின் தொகை மிகவும் குறைவு.

தொண்டை அடைப்பான் (டிப்தீரியா - Diphtheria)

இது நுண்ணங்களால் உண்டாகும் தொற்றுவியாதி. முக்கியமாகத் தொண்டை, குரல்வளை இவைகளின் சளிஜவ்வைப் பற்றியது. சளிஜவ்வில் நோய்நுண்ணங்கள் பரவி அழற்சியை உண்டாக்குவதோடு அதனின்று வடியும் ஊனீர் இறுகி வெண்ணிறமான மெல்லிய ஜவ்வைப்போல மூக்கிலும் தொண்டையிலும் படர்ந்திருக்கும். நுண்ணங்கள் அங்கிருந்து ஏராளமாக வளரும். அதனுடைய நச்சு ரத்தத்தில் கலந்து உடலில் நோயின் குணங்களை உண்டுபண்ணும். கடுமையான சோர்வு, பலவீனம், தசைத்தளர்ச்சி, இருதயத்தசைத் தளர்ச்சி, நரம்புத் தளர்ச்சி, இவற்றை இது உண்டுபண்ணுகிறது. காய்ச்சல் 103 டிகிரிக்கு மேலும் இருக்கும். சிலருக்குக் காய்ச்சல் இல்லாமலே இந்த நோய் வருவதும் உண்டு.

ஒரு நோயாளியிடமிருந்து அவர்கள் துணி, துண்டு, கபம், மூக்குச்சளி, வாய் எச்சில் இவைகளில் நுண்ணங்கள் ஒட்டிக்கொண்டு மற்றவர்களுக்குப் பரவுகிறது. இந்த நோய்க்குத் தொற்றும் குணம் அதிகம். வீட்டில் இருக்கும் நாய் பூனைகளின் மூலமாகக்கூடத் தொற்று ஏற்படும். தொண்டை அழற்சி, ஜலதோஷம், தொண்டைச்சதை அழற்சி, சொத்தைப் பற்கள் இவை இருப்பவர்களுக்குச் சீக்கிரம் தொற்று ஏற்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் இந்த நோய் அதிகமாகப் பரவுகிறது. இரண்டு வயது முதல் ஆறு வயதுவரை உள்ளவர்களில் இந்த நோயால் மரணம் அதிகம்.

குறிகள்: விழுங்கக் கஷ்டம் ஏற்படுவதுதான் முதல் குறி. பிறகு தொண்டையைப் பார்த்தால் அழற்சி தென்படும். தொண்டைச் சதையின்மேல் வெள்ளை ஜவ்வு படர்ந்திருக்கும். வெகு சீக்கிரம் வெள்ளை ஜவ்வு, உள் நாக்கு, தொண்டையின் அடிப்புறம் இவ்விடங்களுக்கு இது படரும். இந்த வெள்ளை ஜவ்வும் இரண்டொரு நாளில் அழுக்கு மஞ்சள் நிறமாக மாறிவிடும். இந்த ஜவ்வை எடுத்துவிட்டால் அந்த இடத்தில் ரத்தம் கசியும். பிறகு ஒரு நாளைக்குள் மறுபடியும் ஜவ்வு உண்டாகி மூடிவிடும். இந்த ஜவ்வு மூக்குக்குள்ளும் குரல்வளைக்குள்ளும்

பரவும்: குரல்வளைக்குப் பரவினால் அதிகக் கெடுதல் விளைவிக்கும். அங்கிருந்து மூச்சுக்குழாய்களுக்குப் பரவி மூச்சு விடுவதே கஷ்டமாகிவிடும். நுண்ணங்களின் நச்சு உடல் வலுவை அழித்துக் கொண்டே போகும். நுண்ணங்களின் விஷம் அதிகம் இல்லாதவர்களுக்கு இந்த ஜவ்வு தானாகவே பிரிந்து, துப்பியோ இருமியோ வெளியாகிவிடும். நோயாளியும் சீக்கிரம் குணமடைந்துவிடுவான். அப்படி இல்லாமல் நோய் கடுமையாக இருக்குமானால் இருதயத் தசை தளர்ச்சியடைந்து ஆபத்தான நிலைமைக்கு வந்துவிடும். குணமடைந்த பிறகுகூடச் சில நாட்களுக்கு அப்புறம் மேல் அண்ணம் (Soft palate) சோர்வடைந்து செயலற்றுவிடும். நோயாளி மூக்கினால் பேசுவதுபோல் இருக்கும்; உணவை விழுங்க முடியாது; மூக்கின் வழியாகக்கூட உணவு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளிவரும்.

மருத்துவம்: இந்த நோய்க்குத் தொண்டையில் மருத்துவம் செய்யவேண்டும்.

(1) நுண்ணங்களை அங்கேயே மடியவைத்து வெள்ளை ஜவ்வையும் கரைக்க வேண்டும்.

(2) உடல் வலுவைக் காப்பாற்ற வேண்டும்.

(3) பிறருக்கு நோய் பரவாமல் தடுக்க வேண்டும்.

எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு நோயைச் சீக்கிரம் கண்டுபிடித்து மருத்துவம் செய்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு விரைவில் குணம் உண்டாகும். வெள்ளை ஜவ்வைக் கரைப்பதற்குப் **பப்பாளிப்பழ ரசம்** மிகவும் நல்லது. முதலில் வாயை நன்றாகக் கொப்புளிக்க வேண்டும். கொப்புளிக்கும் மருந்தை இங்கே சொல்லியபடி தயாரிக்க வேண்டும்.

போராக்ஸ் (போரிகை)	.. 4 டிராம்	(½ அவுன்ஸ்)
தேன்	.. 4 டிராம்	(½ ,,)
சுடுதண்ணீர்	.. 1 பைண்ட்	(20 ,,)

நன்றாகக் கரைத்த பிறகு சூடாகவே முதலில் இரண்டு மூன்று தரம் கொப்புளித்துவிட்டு, பப்பாளி ரசம்-15 சொட்டும், தேன் 2 டிராம் (120 சொட்டும்) கலந்து வெள்ளை ஜவ்வின் மேல் ஒரு நாளைக்கு நான்கு தரம் தடவவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் வாய் கொப்புளித்த பிறகுதான் மருந்தைத் தடவ வேண்டும். பப்பாளி ரசம் தடவிய பிறகு உள்ளிப்பூண்டு ரசத்தையும் தடவவேண்டும். இதே ரசத்தில் 1 டிராமை (60 சொட்டு) உள்ளுக்குக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். மூன்று மணி நேரத்துக்கு ஒரு தரம் ஒரு டிராம் உள்ளிப்பூண்டு ரசம் வீதம் கொடுக்க வேண்டும். நோயாளியைப் படுக்கையில் விட்டு, கொசு வலையைச் சுற்றிக் கட்டிவிட்டு, வெளியில், தண்ணீரில் யுகாலிப்ட்ஸ் தைலம் (Oil of Eucalyptus) கால் அவுன்ஸைச் சேர்த்துக் கொதிக்கும்பொழுது வரும் நீராவியை ஒரு ரப்பர்க் குழாய்மூலம் அந்தக் கொசு வலைக்குள் போகவிட்டு நோயாளியை மோர்க்கும்படி செய்ய வேண்டும். மூக்கிலும்

அடித்தொண்டையிலும் ஐவ்வு படர்ந்திருந்தால் அதற்கும் மேற்கூறியபடி பப்பாளி ரஸம் தடவ வேண்டும். சோடாஸாலிஸிலஸை 10 நெல்லெடை வீதம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும்.

படுக்கையை விட்டு யாதொரு காரணத்தினுலும் எழுந்திருக்கக் கூடாது. இருதயத் தளர்ச்சிக்கு இருபது நெல்லெடை வெள்ளைமருதுப் பட்டைத்தூளைத் தினம் மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும். நோய் மேன்மேலும் அதிகரித்து மூச்சடைப்பு ஏற்பட்டால் உடனே கருவி மருத்துவர்களைக் கொண்டு மூச்சுக் குழாயைக் குரல்வளைக்குக் கீழாகத் திறந்து மூச்சு விடும்படி செய்ய வேண்டும்.

இந்தத் தொற்றுநோய்க்கு நோயாளியின் ரத்தத்திலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட ஊனீரை (Antidiphtheritic Serum) ஊசியில் ஏற்றிக் குத்துகிருர்கள். அது இதுவரையில் காணுத குணத்தைத் தருகிறது. கிடைக்குமானுல் இதைவிட உயர்ந்தது ஒன்றும் இல்லை. பெனிசிலின் (Penicillin) ஊசி பெரும்பாலும் குணம் அளிக்கிறது.

நோயின் சின்னங்கள் மறைந்த பிறகுகூட மருத்துவத்தை விடாமல் செய்ய வேண்டும்; தசைத் தளர்ச்சியும் செயலின்மையும் உண்டாகலாம். மெல் அண்ணம், கை, கால், ஈரல்தாங்கி இவைகளைப்போன்ற தசைகள் தளர்ந்து வேலை சரிவரச் செய்யாமல் போகும்; அல்லது நின்றுவிடும். அந்தக் களைப்பைத் தடுப்பதற்கு நல்ல சத்துள்ள உணவுகளையும், பலத்தைத் தரக்கூடிய மருந்துகளையும் கொடுக்க வேண்டும். எட்டிக்கொட்டை, வெள்ளைப்பாஷாணம், சின்கோனு முதலியவை பலம் கொடுக்கக் கூடியவை. பிடித்துவிடுவது உடல்தசைகளுக்குப் பலத்தைக் கொடுக்கும்.

உணவு திரவமாக இருக்க வேண்டும்; பால், காபி, பார்லிக் கஞ்சி, பழச்சர்க்கரை, பழ ரசம் இவற்றைக் கொடுக்க வேண்டும். விழுங்குவதற்குக் கஷ்டமாக இருந்தால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி கொடுக்க வேண்டும்.

நோய் பிறருக்குப் பரவாமல் இருப்பதற்காக நோயாளியை ஒதுக்கிவைக்க வேண்டும். நல்ல காற்றுள்ள இடத்தில் படுக்க வைத்து, கபம், எச்சில், மூக்கு, வாய் இவைகளிலிருந்து வரும் ஐவ்வுத்துண்டுகள் இவற்றை ஒரு சட்டியில் நச்சுக்கொல்லி லோஷன் செய்து அதில் துப்பச் சொல்ல வேண்டும். நோயாளியின் உடைகளையும், படுக்கை பாய் முதலியவைகளையும் வெந்நீரில் வேகவைத்து, வெயிலில் ஒரு நாள் முழுவதும் காயவைக்க வேண்டும். எச்சில், சளி இவைகளை நெருப்பில் போட்டுக் கொளுத்திவிட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் ஆழமான குழி வெட்டிப் புதைத்துவிட வேண்டும். நோயாளி இருந்த அறையை நன்ருகக் கழுவி வெயில் உள்ளே படும்படி செய்து, பிறகு வெள்ளை அடித்துவிட்டு, இரண்டு வாரத்துக்குக் காலியாக வைக்க வேண்டும். வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கெல்லாம் இந்த நோய் வராமல் இருப்பதற்கு ஆண்டிடிப்திரிடிக் ஸீரத்தை

(Antidiphtheritic Serum) ஊசிமூலம் ஏற்றிக்கொள்ளவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு இந்த நோய்த் தொற்று எளிதில் வரக்கூடியதாகையால் குழந்தைகளுக்கு அவசியம் இந்த ஊசியை முன்னெச்சரிக்கையாகவே, 6-ஆம் 10-ஆம் மாதங்களில் போட வேண்டும்.

சிறு குழந்தைகளுக்குக் குரல்வளையில் மாத்திரம் இந்த நோய் வருவதுண்டு. தொண்டைக் கம்மல், வறட்டு இருமல் இவைகளுடன் இரண்டொரு நாள் இருந்து பிறகு திடீரென்று மூச்சு விடுவதற்குக் கஷ்டம் ஏற்படும். இந்த மூச்சடைப்பு விட்டு விட்டு முதலில் வரும்; பிறகு விடாமல் இருக்கும். இருமல் உண்டாகி, ஜவ்வுத்துண்டுகள் கபம்போல் வெளியாகும். காய்ச்சல் அதிகமாக இராது. தொண்டையைப் பார்த்தால் ஜவ்வு படர்ந்திருப்பது தெரியும். மருத்துவம் மேலே கூறியபடி செய்ய வேண்டும்.

மருந்து முறை: 15 சொட்டு பப்பாளி ரசத்தைத் தேனுடன் கலந்து தொண்டையில் தடவ வேண்டும். உள்ளிப்பூண்டு ரசத்தைத் தொண்டையில் தடவவேண்டும்.

எட்டிக்கொட்டைத் தூள்	.. $1\frac{1}{2}$	நெல்லெடை
சின்கோண	.. $1\frac{1}{2}$	}
வெள்ளைப் பாஷாணம்	.. $\frac{1}{60}$	}

ஒரு டோஸ்; ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை.

தசைத் தளர்ச்சிக்கும் திமிர்வாதத்துக்கும் வயது வந்தவர்களுக்கு மாத்திரம் மேற்கூறிய அளவும் குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் வயதுக்குத் தகுந்தபடி குறைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். இந்த மருந்தை உணவுக்குப் பிறகு கொடுப்பதே நல்லது.

கக்குவான் இருமல் (Whooping Cough)

இந்த நோய் பத்து வயதுக்கு உட்பட்ட சிறுவர்களுக்கு உண்டாகும் ஒரு தொற்று நோய். பகலைக்காட்டிலும் இரவில் அதிகமாக வரும். இந்த இருமல் துவங்குவதற்கு முன் குழந்தை தாயைத் தேடி ஓடிப் பயந்து காலையோ சீலையின் முன்றானையையோ பிடித்துக்கொண்டு இரும ஆரம்பிக்கும். இருமலுக்கு நடுவில் அடிக்கடி சிறு மூச்சு விட்டுக் கடைசியாகச் சத்தத்தோடு உள்மூச்சு நீண்டு இழுக்கும். கடைசியில் சிறு கபம் வெளியாகும். அதனுடன் வாந்தியும் உண்டாகி, இரைப்பையில் உணவு ஏதாவது மிகுதி இருந்தால் அதுவும் வாந்தி எடுத்துவிடும். இதற்குப் பிறகு குழந்தை வேர்த்துக் களைத்து மறு இருமல் வருகிறவரையில் உறங்கிவிடும்.

நோயின் வேகத்துக்குத் தகுந்தபடி இருமலும் இருக்கும். ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவை முதல் அறுபது தடவை வரையில் வரும்; வரும் இருமலை நிறுத்த முடியாது. ஓயாது மூச்சு விடுவதற்கு இடமில்லாமல் இருமுவதால், முகம் சுரந்து, கண் பிதுங்குவதுபோல் ஆகி வெள்ளை விழிகளில் ரத்த நாடிகள்

சுரந்தும், சில சமயங்களில் தெறித்துச் சிவப்பாகவும் இருக்கும். மூக்கிலிருந்தும் காதிலிருந்தும் ரத்தம் வெளியாகலாம். நுரையீரலில் இருக்கும் மெல்லிய நுண்புழைகள் தெறித்து அங்கும் சளிக் காய்ச்சல் முதலிய நோய்களை உண்டாக்கும். சிறு வயதில் மரணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய நோய்களில் இதுவும் ஒன்று. ஒரு தடவை வந்து போய்விட்டால் திரும்பவும் வருவதில்லை.

இந்த நோய்க்குத் தொற்று அதிகம். நோயுற்ற சிறுவர்களின் துணி, படுக்கைகளில் விழும் கபம், எச்சில், வாந்தி இவைகளால் தொற்றுப் பரவும். குழந்தைகளுடன் பிரியமாக விளையாடும் நாய், பூனை முதலிய செல்லப் பிராணிகளாலும் தொற்று ஏற்படலாம். தட்டை அம்மை (Measles) க்குப் பிறகும் சாதாரண ஜலதோஷம், சளிக்காய்ச்சலுக்குப் பிறகும் இது வரக் கூடும். இந்த நோயில் காய்ச்சல் இராது. அப்படி இருந்தாலும் கொஞ்சமாகத்தான் இருக்கும்.

மருத்துவம்: முக்கியமாக மூச்சுப் போய்வரும் வழிகளில் தொற்றுக் கிருமிகள் இல்லாதபடி செய்ய வேண்டும். நீராவியில் தொற்று நீக்கும் மருந்துகளைக் கலந்து அதை மோப்பது ஒரு முறை; இரண்டாவதாக மூக்கு, வாய், தொண்டை இவைகளை அடிக்கடி நச்சுக்கொல்லிகள் கலந்த தண்ணீரினால் சுத்தம் செய்வது. பிறகு இருமலின் கொடுமையைக் குறைக்க வேண்டும்; கபத்தை இளக்கிச் சுலபமாக வெளிவரும்படி செய்ய வேண்டும்; குழந்தையின் பலத்தையும் காப்பாற்றிவர வேண்டும்.

ஒரு சிறு கரண்டியில் கிரியஸோட் எண்ணெயைக் (Oil of Creasote) கொஞ்சம் எடுத்துக்கொண்டு அதைத் தழலில் காய்ச்சி அந்தப் புகையை நோயாளியின் காதில் விடவேண்டும். இந்தப் புகையை நோயாளி மோந்தால் மூச்சுக் குழாய்களில் இருக்கும் கிருமிகளின் சக்தி குறைந்து அவைகளைக் கொன்றுவிடும். முன்பு டிப்தீரியா மருத்துவத்தில் சொல்லியபடி வாய் கொப்புளித்து, தொண்டையிலும் மூக்கிலும் மருந்தைத் தடவ வேண்டும். மூத்திரத்தின் நிறம் மாறிச் சற்றுக் கறுப்பாக இருந்தால் கிரியஸோட் மருத்துவத்தை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

உள்ளிப்பூண்டு ரசத்தைத் தேனோடு கலந்து தொண்டைக்குத் தடவ வேண்டும். பத்துச் சொட்டுக்குக் குறையாமல் தினம் மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும். ஒரு நெல்லெடை வீதம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை குயினைவைக் கொடுக்க வேண்டும். கபம் இளகுவதற்கு ஸோடியம் பென்சோயேட் (Sodium Benzoate) 2 நெல்லெடை, ஆடாதோடை 5 நெல்லெடை, பொட்டாசியம் அயோடைடு $\frac{1}{2}$ நெல்லெடை - மூன்றையும் சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும். இருமல் கடுமையாகப் பொறுக்க முடியாமல் இருந்தால் குளோரோபாரமும் கர்ப்பூரத் தைலமும் கொஞ்சம் சேர்த்து ஒரு கைக்குட்டையில் தெளித்து மூக்கில் மோந்தால் இருமலின் கொடுமை குறையும். சளிக் காய்ச்சல், மூச்சுக் குழாய் அழற்சி இவைகளுக்குத் தேவையான முறைகளை அந்த அந்த வியாதிகளுக்குச் சொல்லியிருக்கிறபடி செய்ய வேண்டும். இந்த நோய்க்காகத் தயார் செய்து விற்கும் ஊசி மருந்துகளை

யும் ஸிரப் பெர்ட்டுஸாலேயும் (Syrup Pertussol) உபயோகப் படுத்தலாம்.

நோய் பரவாமல் தடுக்கும் முறை: மருந்துமூலமோ ஊசி குத்தியோ நோயைத் தடுக்க முடியாது. இந்த நோய் குழந்தைகளுக்குத்தான் பெரும்பாலும் வருகிறது. ஆகையால் கக்குவான் இருக்கும் வீட்டுக்குக் குழந்தைகளை அழைத்துக்கொண்டு போகக் கூடாது. கக்குவான் இருக்கும் குழந்தைகளைப் பள்ளிக் கூடத்திலிருந்து நோய் குணமாகும்வரையில் நிறுத்திவிட வேண்டும். வீட்டிலும் மற்றக் குழந்தைகளுக்கு வராமல் இருப்பதற்குக் கக்குவான் இருக்கும் குழந்தையை விலக்கி ஒரு தனி அறையில் வைக்க வேண்டும்.

உணவு: கொஞ்சம் பப்பாளிப்பழச் சத்துக் கலந்து கஞ்சி கொடுக்க வேண்டும்.

இப்படிச் செய்தால் உணவு சீக்கிரம் ஜீரணமாகி வாந்தி எடுப்பதற்குள் இரைப்பையை விட்டுக் குடலுக்குத் தாண்டி விடும். ஒரு தரம் இருமல் வந்துவிட்டுப் போனவுடன் உணவு கொடுக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் உணவு இரைப்பையில் தங்கி உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை அடுத்த முறை இருமலோ வாந்தியோ வருவதற்குள் கொடுக்கும். நோயாளியைத் தனியாக நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் உள்ள இடத்தில் படுக்க வைக்க வேண்டும். தினசரி வெந்நீரால் உடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். நோய் போனபிறகு உடம்பைப் பலப்படுத்த வேண்டும்.

அக்கிப்படுவன் (Erysipelas Cellulitis)

இது ஒரு சிறிய நோயணுவினுல் உண்டாகும் தொற்று அழற்சி. தோலில் காயமிருந்தாலும், ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் தோல் சிறிதளவு புரண்டிருந்தாலும் அதன்மூலமாகத் தொற்று ஏற்பட்டுவிடும். இந்த நோய் தோலில் மாத்திரம் பரவினுல் அதற்கு **அக்கிப்படுவன்** (Erysipelas) என்று பெயர். தோலிலும் அதற்கு அடியிலுள்ள ஜவ்வு, தசை இவைகளிலும் பரவினுல் அதற்குச் சதை அழற்சி - இழைய அழற்சி (Cellulitis) என்று பெயர். இந்த நோயானது ரத்தத்தில் பரவிவிட்டால் அது விஷக்காய்ச்சலாக (Septicaemia) மாறிவிடுகிறது.

குறிகள்: அக்கிப்படுவன் தோலின் தீவிரமான அழற்சி. ஓய்ச்சல், உடல்வலி, ஊக்கமின்மை, தலைவலி, குளிர் நடுக்கம், காய்ச்சல், வாந்தி, முதுகிலும் மூட்டுகளிலும் வலி இவற்றுடன் ஆரம்பிக்கும். தொற்று ஏற்பட்டிருக்கும் இடம் சிவந்து, வீங்கி வலி உண்டாகும். நிணநீர்க்குழாய்களின்மூலம் இந்தத் தொற்று, சமீபத்தில் இருக்கிற சுரப்பிகளுக்குச் சென்று அவைகளும் கனத்துப் பருத்து வலி உண்டாகும். தோலில் உண்டாகும் சிவப்பு நிறம் மற்றப் பாகத்திலிருந்து நன்ருக வகுக்கப்பட்ட ஓரங்களினுலும் தோல் தடிப்பினுலும் தெளிவாகப் புலப்படும். வீங்கியிருக்கும் இடம் தொட முடியாத வலியோடு, அதிகச் சூடாகவும் பளபளப்பாகவும் இருக்கும்.

இந்தத் தொற்று முகத்தில் வந்தால் முகம் முழுவதும் வீங்கிச் சுரந்து அடையாளமே தெரியாமல் போகும். கண்ணிமை பருத்துக் கண்கள் மூடிவிடும்; உதடும் அப்படியே. ஆரம்பிக்கும் இடத்தில் சுரப்பு அடங்கி அழற்சி குறையக் குறைய, ஓரங்களில் இந்த அழற்சி பரவிக்கொண்டே போகும். ஓர் இடத்தில் வந்த அழற்சி அடங்குவதற்கு எட்டு அல்லது பத்து நாட்கள் ஆகும். காய்ச்சல் 104° அல்லது 105° வரையில் போகும். இரவில் தூக்கமின்மையும் உளறலும் இருக்கும். வெகு சிலருக்குக் காய்ச்சல் இல்லாமலே இந்தத் தொற்று வரலாம். தோலிலிருந்து வாய், தொண்டை இவைகளுக்கும் இது பரவலாம். அப்படியானால் மூச்சு விடுவதற்கும் உணவை விழுங்குவதற்கும் அதிகக் கஷ்டமாக இருக்கும்; பலம் மிகக் குறைந்துவிடும். இந்தத் தொற்றின் காரணமாக இன்னும் பல விதமான அதிகத் தொற்றுகள் ஏற்படும். இருதய அழற்சியோ தொற்றுநோய்களோ நுரையீரல், வபை, மூளை இவைகளில் அழற்சியோ ஏற்படக்கூடும்.

மருத்துவம்: ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் பதினேழு சொட்டு ஊதாயகக் கரையத்தை நூறு சொட்டு, கொதிக்க வைத்த தண்ணீரில் கலந்து ஊசியின் மூலமாக நாளத்தில் ஏற்றினால் இந்த நோயின் சக்தி குறைந்துவிடும். இது தவிர இரண்டு சொட்டு ஊதாயகக் கரையத்தை ஓர் அவுன்ஸ் தண்ணீரில் போட்டு ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். வீக்கம் வடிவதற்குப் பேதி உப்பைத் **தெவிட்டிய கரையமாகச்** (Saturated solution) செய்து சலவை செய்த கந்தையை நன்றாக மடித்து அதில் நனைத்து, பிழியாமல் அப்படியே வீக்கத்தின் மேல் போட்டு ஈரம் காயாமல் இந்தக் கரையத்தால் நனைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவை நனைக்கும்போதும் கட்டை அவிழ்த்துவிட்டுத் திரும்பவும் கட்டி வைக்க வேண்டும். பூண்டு ரசம் ½ டிராம் வீதம் தினம் மூன்று அல்லது நான்கு வேளை கொடுத்துவர வேண்டும். மலச் சிக்கலை நீக்க வேண்டும். உணவுக்குக் கஞ்சி, பால், காபி முதலியவை கொடுக்கலாம். நோயாளியைத் தனியிடத்தில் வைக்க வேண்டும். படுக்கை, துணி இவைகளைச் சுத்தப்படுத்தி, வெயிலில் ஒரு நாள் முழுவதும் காயவைக்க வேண்டும். நோயாளி உபயோகிக்கும் பாத்திரம், தட்டு முதலியவைகளைத் தண்ணீரில் அரை மணி நேரம் கொதிக்கவைக்க வேண்டும். நோயாளி இருந்த அறையைச் சுத்தமாக்கி நச்சுக்கொல்லி லோஷனைக் கொண்டு கழுவ வேண்டும். கந்தகத்தை அனலில் போட்டு அந்த அறையில் புகைக்க வேண்டும். நோயாளிக்கு நல்ல ஓய்வு கொடுத்து நோய் தீர்ந்த பிறகு பலவீனத்துக்கும் ரத்த விருத்திக்கும் மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். மேற்கூறிய முறைகள் தொன்றுதொட்டுக் கையாண்டு வரும் முறைகள். ஆனால் தற்காலத்தில் சல்பனமைடு (Sulphonamide) கூட்டத்தைச் சேர்ந்த மருந்துகள் இந்த நோயை வெகு சீக்கிரத்தில் குணமடையச் செய்கின்றன. இதைவிடப் பெனிசிலின் (Penicillin) ஊசி இந்த நோய்க்குக் கைகண்ட மருந்து. பெனிசிலினை ஊசி மூலம் கொடுக்க வேண்டும். இது தவிர, பெனிசிலினைத்

தண்ணீரில் கரைத்துப் பஞ்சில் நனைத்து நோவு பட்ட இடத்தின்மேல் போடலாம். பெனிசிலினைக் களிம்பு செய்தும் உபயோகிக்கலாம். பெனிசிலின் முறை, சல்பனமைடு முறை இரண்டையும் சேர்ந்தாற்போலும் செய்யலாம். இந்த இரண்டு முறைகளும் கண்டுபிடிக்கு முன்பு இந்த நோயால் மரணம் அதிகம்; இப்போது இதனால் மரணம் இல்லை என்றே கூறலாம்.

அழற்சியான இடம் சீழ்ப்பிடித்துவிடுமானால் அதற்குத் தகுந்தபடி கருவி மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்.

மருந்து முறை: ஊதாயகக் கரையத்தை நாளத்தின் வழியாக ஊசி மூலமாகவும் வாய்வழியாகவும் கொடுத்தல்; பூண்டு ரசம் ½ டிராம் அல்லது முப்பது சொட்டை ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுத்தல்.

பேதி உப்பைத் (Mognesium Sulphate) தெவிட்டிய கரையமாகச் செய்து சுத்தமான துணியை அதில் நனைத்து வீக்கத்தின்மேல் போட்டுக் காயக் காய மருந்துத் தண்ணீர் ஊற்றி நனைத்து வைக்க வேண்டும். மலச்சிக்கலை நீக்கப் பேதி உப்பு, கலோமல் முதலியன கொடுக்கலாம்.

பலவித அம்மைகள்

விளையாட்டு அம்மை-நீர்க்கொளுவான் (Chickenpox)

இது சிறு கொப்புளங்களோடு கூடிய ஒரு தொற்று நோய். தொற்று ஏற்பட்டுப் பதினொரு நாட்கள் முதல் இருபத்தொரு நாட்களுக்குள் நோய் வெளிவரும். இதற்கு அடைகாக்கும் காலம் (Incubation Period) என்று பெயர். கொப்புளங்கள் புறப்படுவதற்கு முன்பாக இரண்டொரு நாளுக்கு லேசான காய்ச்சல் உண்டாகும். தோலின் மேல் சிறு சிவப்புப் புள்ளிகளாகக் காணப்பட்டுப் பிறகு ஊனீர் கொண்டுள்ள சிறு கொப்புளங்களாக மாறும். இதுதான் இந்த அம்மைக்கும் மற்றவைகளுக்கும் முக்கியமான வித்தியாசம். அம்மை வெளிவருவதற்கு முன்னதாக அந்த அந்த இடங்களில் அரிப்பு எடுக்கும்; பிறகு கொப்புளங்கள் வெளிப்படும்; சுமார் நான்கு நாட்களில் கொப்புளங்கள் உடைந்து தண்ணீர் வடிந்து, சுருங்கிவிடும். சில கடுமையான அம்மையில் இந்தக் கொப்புளங்கள் சீழ்பிடிப்பதும் உண்டு.

மருத்துவம்: மலச்சிக்கலை நீக்கி உடலைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தண்ணீர் நிறையக் குடிக்க வேண்டும். தோல் அரிப்புக்குப் போரிக்பௌடரைத் தண்ணீரில் கரைத்து உடம்பில் பூசிக்கொண்டு பிறகு வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்தால் அது அடங்கும்; அல்லது குளிக்கும் வெந்நீரில் போரிக்பௌடரைக் கரைத்துவிட்டு, அந்தத் தண்ணீரில் உடம்பைக் கழுவிக்கொள்ளலாம். அரிப்பினால் அம்மைகளை நோயாளி சொறிந்துவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கொப்புளங்கள் காய்ந்து உதிரும்போதுதான் இந்த நோய் பிறருக்குத் தொற்றும். அந்தக் காலங்களில் நோயாளியை வெளியிலும்

வீட்டிலும் அலையவிடாமல் வைத்திருக்க வேண்டும். தினசரி விளக்கெண்ணெய் அல்லது வேப்ப எண்ணெயைக் கொஞ்சமாக உடம்பில் தேய்த்துக்கொண்டு, பிறகு வேப்பிலை போட்டுக் காய்ச்சின தண்ணீரை விட்டு ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். இந்த நோயோடு சளி, இருமல், நுரையீரல் அழற்சி இவை சகஜமாகக் காணப்படுகின்றன. அவைகளுக்குத் தகுந்தபடி மருந்து கொடுக்க வேண்டும்.

உணவுக்குப் பார்லிக் கஞ்சி (யவதானியக் கஞ்சி), பால், மோர், தயிர், இளநீர், பழங்கள் இவற்றைக் கொடுக்கலாம். உடம்புப் பலவீனத்துக்குக் குயினுவும் வெள்ளைப் பாஷாணமும் கொடுக்க வேண்டும். நோயாளி உபயோகித்த படுக்கை, துணி, பாத்திரம், எல்லாவற்றையும் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்துப் பிறகு இரண்டு நாட்களுக்கு வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும். நோயாளியின் அறைக்கு நன்ருகச் சுண்ணும்பு அடித்து, தரையைக் கிருமிகொல்லும் மருந்துகளால் சுத்தம் செய்து மூன்று வாரம் உபயோகிக்காமல் நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் படும்படியாகக் கதவு ஜன்னல்களைத் திறந்து வைக்க வேண்டும்.

பெரிய அம்மை (வைசூரி—Small-pox)

அம்மைகளுக்குள் மிகக் கடுமையானதும் உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிப்பதும் இதுதான். தொற்று ஏற்பட்டுச் சில நாட்களுக்குள் (இரண்டு வாரத்துக்குள்) காய்ச்சல் முதலில் காணும். அப்பொழுது அம்மைக் காய்ச்சல் என்று சொல்ல முடியாது. தலைவலியும், முதுகு இடுப்பு இவ்விடங்களில் வலியும் பொறுக்க முடியாது. வாந்தியும் மலச்சிக்கலும் இருக்கும். காய்ச்சல் 103° அல்லது 104° வரையில் போகும். மூன்று நாள் காய்ச்சல் அடித்த பிறகு சிறு சிறு சிவப்புப் புள்ளிகளாகத் தலை முதல் பாதம் முடியக் காணப்படும். வாய்க்குள்ளும் விழிகளிலுங்கூட அம்மை புறப்படலாம். அம்மை கிளம்பினதும் காய்ச்சல் சற்றுக் குறையும். சிவப்பாக இருந்த சிறு புள்ளிகள், நீர் கோத்துக்கொண்டு, புறப்பட்ட ஆருவது நாளுக்குள் முத்து முத்தாகக் காணப்படும். இதன் பிறகு மூன்று நாட்களுக்கெல்லாம் கொப்புளங்கள் சீழ்ப்பிடித்து, நோயாளியிடம் துர்நாற்றம் அதிகரித்துவிடும். காய்ச்சலும் அதிகமாகும்; பிறகு பன்னிரண்டாம் நாள் காய ஆரம்பிக்கும். ஒரு வாரத்துக்குள் காய்ந்து உதிர்ந்துவிடும். இந்த முடிவு அம்மை அதிகக் கடுமையாக இல்லாதவர்களுக்கு ஏற்படும். அம்மை கடுமையாக இருந்தாலும் லேசாக இருந்தாலும் கொப்புளங்களின் போக்கும் முறையும் ஒரேவிதமாகத்தான் இருக்கும். சீழ்ப்பிடித்துத் துர்நாற்றம் எடுக்கும் காலத்தில்தான் உயிருக்கு ஆபத்து. பெரிய அம்மையில் சிலருக்கு முதலில் புறப்படும் சிவப்புப் புள்ளிகள் நீர்க்கொள்ளாமல் அப்படியே அகன்று பரவி நிற்கும். இப்படியானல் நோயாளி பிழைப்பது அரிது. அம்மை வெளிவராமல் உள்ளே போய் விட்டது என்பதும் அபாயமானது என்பதும் அநேகருக்குத் தெரியும். இந்த அம்மை எல்லாருக்கும் எல்லா வயதிலும் வரக்

கூடும்; முக்கியமாகக் குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் அதிகம். அம்மைக் கொப்புளங்கள் காய்ந்து விழுந்த பிறகு, உடம்பு முழுவதும் தழும்பு சாசுவதமாக ஏற்பட்டுவிடும். கண்ணில் தழும்பு உண்டானல் பார்வையை மறைத்துவிடும். கருவிழியில் தழும்பு உண்டானல் அது வெண்மையாகக் காணப்படும். அதைக் 'கண்ணில் பூ விழுந்துவிட்டது' என்று சொல்லுவது வழக்கம்.

மருத்துவம்: அம்மை வந்த பிறகு அதைத் தடுக்க முடியாது. அதற்காகத் தனி மருந்தும் ஒன்றும் இல்லே. வராமல் தடுப்பதற்கு ஒரே ஒரு முறை உண்டு. அது அம்மை குத்திக்கொள்வது ஒன்றுதான். அதுவும் குழந்தைகளுக்கு ஆறு மாசம் ஆவதற்கு முன்பே செய்ய வேண்டும். அம்மை குத்துவதனல் யாதொரு கெடுதலும் நேரிடாது. ஒரு தரம் குத்திக்கொண்டால் அதன் காப்பு ஐந்து வருஷத்துக்கு இருக்கும். பிறகு மறுபடியும் குத்திக் கொள்ள வேண்டும். காப்பு இருந்தால் அம்மை குத்திக்கொண்டாலும் பலிக்காது. காப்பு இல்லாவிட்டால் குத்தின இடம் கொப்புளித்துப் புண்ணுகித் தழும்பாகும். அநேகமாக இரு முறைக்கு மேல் குத்த வேண்டிய அவசியம் இராது. ஆனலும் நோய் ஊரில் அதிகமாகவும் கடுமையாகவும் இருந்தால் அப்போதைக்கு அப்போது வருஷம் ஒரு முறைகூட அம்மை குத்திக் கொள்ளலாம். அம்மாதிரி செய்வதில் நலமே ஒழியக் கெடுதல் ஒன்றுமில்லே.

அம்மை நோய் தொற்று நோய் என்பது நம்மவர்களுக்கு வெகு காலமாகத் தெரியும். நோய் கண்டதும் வீட்டு வாசற்புறத்தில் வேப்பிலேயைச் செருகிவிடுவார்கள். அந்த வீட்டுக்குள் யாரும் நுழையக்கூடாது. அந்த வீட்டார்களும் வேறு வீடுகளுக்குப் போகக்கூடாது. பிச்சைக்காரர்கள், விருந்தாளிகள் யாரும் வரக்கூடாது. இவை எல்லாம் இந்த நோய் ஊரில் பரவாமலிருப்பதற்கான பாதுகாப்புத் தடைகள். இதன் உண்மையை நம் மக்கள் பெரும்பாலும் மறந்துவிட்டார்கள். வேப்பிலேயை மட்டும் செருகுகிருர்களே தவிர, மற்ற ஒழுக்கங்களேக் கைவிட்டுவிட்டார்கள். அதனல் இந்த நோய் நம்மை விட்டு விலகுவதில்லே.

நோயாளியை நல்ல வெளிச்சமும் காற்றும் உள்ள அறையில் படுக்க வைக்க வேண்டும். நோய்காப்பாளர் (Nurses) மற்றவர்களோடு தாங்கள் கலந்துகொள்ளாமல், தனிப்பட இருந்து சேவை புரிய வேண்டும். ஏற்கனவே ஒரு தரம் அம்மை வந்தவர்களோ அல்லது அம்மைப்பால் இரண்டொரு தடவை குத்திக் கொண்டவர்களோதாம் இந்த நோய்க்குக் காப்பாளராக இருக்க வேண்டும். கொப்புளங்கள் சீழ்ப்பிடித்தவுடன் நோயாளியைச் சுற்றிலும் ஒரு கொசுவலேயைக் கட்டிவிட வேண்டும். படுக்கையைத் தினசரி கொதிக்கும் தண்ணீரில் வேக வைத்து வெயிலில் காய வைக்க வேண்டும். நோயாளியின் அறையில் சாம்பிராணியும் கந்தகமும் கலந்து நெருப்புத் தழலில் தூவி, புகை பரவும்படி செய்ய வேண்டும்.

அம்மை புறப்பட்டது முதல் காய்ந்து உதிரும் வரையில் தாங்க முடியாத அரிப்பு உண்டாகும். அதை நோயாளிகள் சொரியும்படி விட்டுவிட்டால், கொப்புளங்கள் ஒன்றொடொன்று சேர்ந்து, பெரும் புண்ணாகி ஆழமான தழும்புகளும் ஏற்பட்டுவிடும். அதைத் தடுப்பதற்கு வேப்பிலைத் தழையினால் லேசாக உடம்பில் அரிக்கும் இடங்களில் தடவிக் கொடுக்கும் பழைய வழக்கம் நல்லது. தினசரி சுடுதண்ணீர் வைத்து உடம்பைத் துடைத்த பிறகு போரிக் பௌடரையும் வஸ்திரகாயம் செய்த அரிசி மாவுத் தூளையும் சமமாகச் சேர்த்துத் தடவினால் அரிப்புக்கு இதமாக இருக்கும்.

கண்ணில் அம்மை புறப்பட்டால் அடிக்கடி போரிக் லோஷனால் கண்ணைக் கழுவிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். ஒன்று அல்லது இரண்டு சத வீதம் புரோடார்கலை (Protargol) தண்ணீரில் கரைத்துக் கண்ணுக்குள் இரண்டொரு சொட்டுத் தினம் மூன்று வேளை போட வேண்டும். கண்ணுக்கு மருந்து போட்ட பிறகு கட்டக் கூடாது. கண்கள் ஒட்டிக்கொள்ளாமல் இருப்பதற்குச் சுத்தமான விளக்கெண்ணெய் ஒரு சொட்டை இரவில் போட வேண்டும். போரிக் களிம்பும் தடவி வைப்பது நல்லது; அப்பொழுது எண்ணெய் போடத் தேவை இல்லை.

மலம் சுத்தப்படுவதற்குத் தினசரி எனிமா கொடுத்துக் குடலைக் கழுவிவிட வேண்டும்; தண்ணீர் நிறையக் குடிக்க வேண்டும். வாயிலும் தொண்டையிலும் இருக்கும் அம்மைகளுக்கு மருந்துத் தண்ணீரை அடிக்கடி கொப்புளிக்கக் கொடுக்க வேண்டும். கொப்புளம் சீழ்ப்பிடிக்கும் காலத்தில் நோயாளியைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். தினசரி வேப்பிலை போட்டுக் காய வைத்த தண்ணீரினால் நன்றாகத் துடைத்து, போரிக் களிம்பை லேசாகத் தடவ வேண்டும். கொப்புளங்களை ஈ மொய்க்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்தச் சமயத்தில்தான் எறும்புகள் படுக்கையில் ஏறி மொய்க்கும். படுக்கையை மாற்றுவதுடன் கட்டில் அல்லது பலகைக் கால்களுக்கு எறும்பு ஏறாமல் கோப்பைகளில் தண்ணீர் வைக்க வேண்டும். கொப்புளங்களுக்குத் தைமால், பூண்டு ரசம் இவைகளை எண்ணெயில் கலந்து லேசாக மேலே தடவலாம்.

நோயாளிக்கு உணவு நீராகாரந்தான்; இள நீர், ஆரஞ்சுப் பழம், மோர், தயிர், பால், இவற்றைக் கொடுக்க வேண்டும். குயினாவும், உள்ளிப் பூண்டு ரசமும் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும். அம்மை காய்ந்து உதிரும்போது தினந்தோறும் விளக்கெண்ணெய் தடவிக் கழுவ வேண்டும். அம்மைப் பொருக்குகளைக் காற்றில் பறக்கும்படி விடக்கூடாது. நோயினின்று குணமடைந்தவுடன் பலத்துக்கும், நல்ல ரத்தம் ஊறுவதற்குமான மருந்துகள் கொடுக்க வேண்டும். துணிகளைக் கொதிக்க வைத்துக் காய வைப்பதும், வீட்டைச் சுத்தம் செய்வதும், நோயாளியைத் தனித்து வைப்பதும், வீட்டில் இருப்பவர்கள் அம்மை குத்திக்கொள்வதும் ஆகிய இவை நோய் பரவாமல் இருப்பதற்காகச் செய்ய வேண்டிய முறைகள். மற்றத் தொற்று நோய்களைக் காட்டிலும், இன்னும் அதிக ஜாக்கிரதையுடன்

தடை முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். அம்மையைக் கண்டு பயந்து ஓடக்கூடாது. அம்மை நோய் கண்டு இறந்தவர்களைச் சரிவரத் தகனம் செய்ய வேண்டும். இறந்தவர்களை நச்சுக் கொல்லிகள் கலந்த மருந்துத் தண்ணீரினால் கழுவி, சுத்தப்படுத்திப் பிறகு சுடுகாட்டுக்கு எடுத்துச் சென்றால் நோய் ஒட்டிவிடும் என்ற பயம் வேண்டியதில்லை. ஒரு முறை பெரியம்மை வந்தவர்களுக்கு மறு முறை வராது. ஆகையால் அப்படிப்பட்டவர்களை நோய் காப்பதற்கும் ஈமக் கடன்கள் செய்ய உதவிக்கும் வைத்துக்கொள்வது நலம். இல்லாவிட்டால் அம்மை குத்திக் காப்புப் பெற்றவர்களாவது இருக்க வேண்டும்.

சின்னம்மை (Measles—தட்டம்மை)

இது பெரிய அம்மையைப்போல அவ்வளவு கொடுமையான தல்லாவிட்டாலும் தொற்றுவதில் அதிகத் தீவிரமான அம்மை. சிறுவர்களுக்கே அதிகமாக உண்டாகும். இந்த அம்மை ஒரு தடவைக்கு மேலாகவும் அடிக்கடியும் வரும்.

திடீரென்று காய்ச்சல் 104 டிகிரிக்கு மேலாக அடிக்கும். இறங்கியும் ஏறியும் இருக்கும். கடுமையான ஜலதோஷம், மூக்கிலிருந்து தண்ணீர் வடிதல், கண்கள் சுரந்து கண்ணீர் வடிதல், முகம் சுரந்து கனத்தல் இவைகளுடன் ஆரம்பிக்கும். முதலில் வறட்டு இருமல், பிறகு கபம்; காய்ச்சல் அடித்து நான்காவது நாள் ஊசிமுனையைப் போன்ற வெகு சிறிய சிவப்புப் புள்ளிகள் உடலில் காணப்படும். பிறகு மூன்று நாளைக்குள் தவிடு ஒட்டி உதிர்வதுபோல உதிர்ந்துவிடும். காய்ச்சல் ஆறு அல்லது ஏழு நாள் வரையில் இருந்தாலும் இருக்கலாம். நோயாளியின் துணி, படுக்கை, பாத்திரம் இவைகளினின்று தொற்று ஏற்படுவதோடு மூச்சிலிருந்துங்கூட ஏற்படும். குறிகள் வெளியாவதற்கு முன்பே தொற்று ஆரம்பித்துவிடும். ஜலதோஷம், மூச்சுக் குழாய்ச் சளி இவை உள்ளவர்களுக்குச் சீக்கிரமாகத் தொற்றும். கக்குவான் இருமல் இந்த நோய்க்கு முன்னும் பின்னும் வரலாம். உடல் நிலை நன்றாக இருப்பவர்களுக்கு இந்த நோய் லேசாக இருக்கும். பலவீனமாக இருந்தால் கடுமையாக இருக்கும். அம்மை கண்டு உடனே மறைந்துவிட்டால் சளிக்காய்ச்சல், கக்குவான், உருக்கு நோய் முதலியவைகள் பின் தொடரும்.

மருத்துவம்: இதற்கென்று, தனி மருந்து ஒன்றும் இல்லை. பொதுச் சுகாதார முறைகளைப் பின்பற்றினால் நோய் அநேகமாகத் தானாகவே குணமடைந்துவிடும். மற்றப்படி இதை அடுத்து வரும் சளிக்காய்ச்சல் முதலியவைகளுக்கு அந்த அந்த நோய்களுக்குச் சொல்லியிருக்கும் முறைகளைக் கைப்பற்ற வேண்டும். வாயையும் மூக்கையும் மருந்துத் தண்ணீரினால் அடிக்கடி சுத்தம் செய்வது அவசியம். நல்ல காற்றுள்ள அறையில் படுக்க வைத்துக் குளிர் இல்லாமல் வைப்பது நல்லது. கண்ணுக்குச் சூடான போரிக் லோஷனைப் போட்டு அடிக்கடி துடைக்க வேண்டும். தவிடு, மணல் இவைகளை வறுத்துத் துணியில் முடிந்து மார்புக்குப் பொறுக்கும்படியான சூடாக ஒத்தடம்

கொடுத்தால் இருமல், கபம் இவைகளுக்குக் குணம். குடிக்கும் தண்ணீரும் உணவும் சூடாக இருக்க வேண்டும். சூடான ஒத்தடம் முதலியவைகளால் அம்மை சீக்கிரம் நன்ருக வெளிவரும். அப்படி வந்துவிட்டால் நுரையீரலைப்பற்றிய கோளாறுகள் வரமாட்டா. இந்த நோய்க்குக் குளிர் வாடை உதவாது. சின்கோனுவும் சோடா உப்பும் கலந்து தினம் மூன்று வேளை அம்மை வாடும் வரையில் கொடுக்க வேண்டும். மூச்சுக் குழாய் அழற்சி உண்டானுல் அதற்காக மார்புக்குச் சூடான ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும்.

மற்றத் தொற்று நோய்களைப்போலவே இந்த நோயாளிகளையும் தனிப்பட வைத்து, துணி, படுக்கை, பாத்திரம் இவைகளைக் கொதிக்க வைத்து வெயிலில் காய வைத்து, அப்புறம் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். அம்மை போன பிறகு இரண்டு வாரத்துக்குத் தனியாக மற்றவர்களுடன் கலவாமல் இருக்க வேண்டும். நோயாளி இருந்த அறையையும் வீட்டையும் நன்ருக வேப்பிலைத் தண்ணீரினுல் கழுவிச் சுத்தம் செய்து, காற்றும் வெயிலும் உள்ளே அடிக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

முடக்குக் காய்ச்சல் (டெங்கு - Dengue)

இந்தத் தொற்று நோய் கொசுக்களால் ஒரு நோயாளியிடமிருந்து மற்ருெருவருக்குப் பரவுகிறது. முதலில் காய்ச்சலோடு ஆரம்பமாகும். காய்ச்சல் ஏழு நாட்களுக்குமேல் இராது. அதிலும் முதலில் மூன்று நாட்களுக்கு அடித்து, நடுவில் ஒரு நாள் இரண்டு நாளைக்குக் குறைந்து மறுபடியும் அதிகப்பட்டு, கடைசியாக ஏழு நாள் சென்ற பிறகு விட்டுவிடும்; உயிருக்கு அதிக ஆபத்து இல்லை. காய்ச்சலைக் காட்டிலும், உபத்திரவத்தைக் கொடுப்பவை இடுப்பு வலியும் மூட்டுகளில் வலியும்; நீட்ட மடக்க முடியாமலும், படுக்கையை விட்டு எழுந்திருப்பதற்குக் கூட முடியாமலும் இருக்கும். காய்ச்சல் உண்டாகி நாலாவது அல்லது ஐந்தாவது நாளில் உடலில் சிவப்புச் சிவப்பாகப் பெரும் தடிப்பு உண்டாகும். இவை இரண்டொரு நாட்களில் மறைந்துவிடும். சில சமயம் உடம்பில் ஏற்படும் தடிப்பு அதிகம் இல்லாமலும், உடலில் கண்ணுக்குப் புலப்படாமலும் இருந்து மறைந்துவிடும். அநேகமாக ஒரு முறை வந்தவருக்கு இது மறுமுறை வருகிறதில்லை. சில ஊர்களில் சதா காலமும் இந்த நோய் இருந்துகொண்டே இருக்கும். அங்கேகூடச் சில காலங்களில் அநேகமாக எல்லோருக்கும் திடீரென்று பரவும்.

குறிகள்: காய்ச்சல், தலைவலி, உடம்பு வலி இவைகளுடன் திடீரென்று வரும். 103° அல்லது 104° வரையில் போகும். தலைவலியும் இடுப்பு வலியும் பொறுக்க முடியாது. முகம், கழுத்து, மார்பு இந்த இடங்கள் கனத்துச் சுரந்து இருக்கும். காய்ச்சலுடன் குளிரும் வரும். காய்ச்சலுக்குத் தக்கவாறு இடுப்பு வலியும், மூட்டு வலியும் அதிகப்பட்டோ குறைந்தோ இருக்கும். வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு இந்த நோய் வந்தால் கஷ்டம் அதிகமாக இருக்கும். வலியின் கடுமையால் படுக்கை

யில் திரும்புவதுகூட முடியாது. சில சமயங்களில் காய்ச்சல் விட்ட பிறகுகூட வலி விடாமல் மூட்டுகளில் சில நாட்களுக்குத் தங்கியிருக்கும். உடலில் பலவீனத்தைத் தவிர வேறு நோய்களை இது உண்டாக்குவதில்லை.

மருத்துவம்: இதற்குத் தனியாக மருந்து ஒன்றும் இல்லை. குறிப்பிட்ட ஒரு வாரத்துக்குமேல் நோய் தங்குவதில்லை. மருத்துவம் செய்யாமலே குணமாகிவிடும். இருந்த போதிலும் பொறுக்க முடியாத வலிக்குச் சாரிடான், வெரமான், (Saridon, Veramon), காபீன் ஆஸ்பரின் இவற்றைக் கொடுக்கலாம்; அல்லது சோடா ஸாலிஸிலேட் பதினைந்து கிரெயின் வீதம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளையாகிலும் கொடுக்க வேண்டும். மலச்சிக்கலைப் போக்கப் பேதிக்குக் கொடுக்கக் கூடாது; கொடுத்தால் நோயாளி கால் கைகளை மடக்க முடியாத நிலைமையில் அதிகக் கஷ்டம் உண்டாகும். எனிமா கொடுத்துக் குடலைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பொட்டாசியம் புரோமைடு வலியைக் குறைத்துத் தூக்கத்தை உண்டுபண்ணும். குடிப்பதற்கு நிறையத் தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும். உணவுக்குக் கஞ்சி, பால், காபி முதலிய நீர் ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். தினசரி நோயாளியின் உடம்பைத் துடைத்துச் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும். உடலின் பலவீனத்துக்கு எட்டிக்கொட்டைத்தூள், வெள்ளைப் பாஷாணம் இரண்டையும் நோய் தீர்ந்த பிறகு இரண்டு வாரம் கொடுக்க வேண்டும்.

குளிர் காய்ச்சல் (முறைக்காய்ச்சல் - Malaria)

இந்தக் காய்ச்சல் நமது நாட்டில் அநேக இடங்களில் பரவி இருக்கிறது. மலையடிவாரம், தண்ணீர் தேங்கி நிற்கும் இடம், நெல் சாகுபடியாகும் இடங்கள் முதலிய பிரதேசங்களில் அதிகம். இந்தக் காய்ச்சலை உண்டுபண்ணும் நோய்க் கிருமிகள் ரத்தத்தில் ஏராளமாகப் பரவி நோயைக் கொடுக்கின்றன. இந்த நோயணுக்கள் மனிதனிடத்திலும் கொசுக்களிடத்திலும் இருக்கின்றன. இவை மனிதனுக்குக் காய்ச்சலை உண்டு பண்ணினும் கொசுவுக்கு நோயை உண்டுபண்ணுவதில்லை. நோயுள்ளவன் ஒருவனை இரவில் கொசுவின் ஒரு ஜாதியாகிய அனுபிலிஸ் (Anopheles) பெண் கொசு கடித்து ரத்தத்தை உறிஞ்சிக்கொள்கிறது. பிறகு நோயணுக்கள் அதனுள் வளர்ந்து ஏராளமான முட்டைகளிட்டுக் கொசுவின் உமிழ் நீர்ப்பையில் வந்து தங்கி, மறுபடியும் கொசு கடிக்கும்போது மனிதன் உடலில் புகுந்து காய்ச்சலைக் கொடுக்கிறது. கொசு ரத்தத்தை உள்ளே உறிஞ்சுவதற்குமுன் தன்னுடைய உமிழ்நீரை மனிதன் ரத்தத்தில் கொஞ்சம் செலுத்திப் பிறகு ரத்தத்தை இழுக்கிறது. தான் குடிக்கப்போகும் ரத்தம் சற்று லேசாகி ஊசி போன்ற சன்னமான தனது தும்பிக்கை வழியாக இழுத்துக்கொள்ள வசதியாக ஆவதற்காக அப்படிச் செய்கிறது. அப்படிச் செய்யும்போது இந்த நோய்க் கிருமிகளின் முட்டைகள் மனிதன் ரத்தத்தில் கலந்து செவ்வுடலிகளில் சென்று அதில் இருக்கும் சத்துக்களை உண்டு பருத்துச் செவ்வுடலியை உடைத்துக்கொண்டு வெளி

வந்து மற்றச் செவ்வுடலிகளைத் தாக்கி அதனுள் புகுந்துகொள்கின்றன. மறுபடியும் மறுபடியும் இம்மாதிரி செய்து ரத்தத்தில் உள்ள சத்தைக் குடித்துக் கோடிக்கணக்காக வெகு சீக்கிரத்தில் அதிகரித்துவிடுகின்றன. செவ்வுடலிகள் உடைந்து இந்தக் கிருமிகள் ஏராளமாக ரத்தத்தில் கலக்கும்போதுதான் குளிரும் காய்ச்சலும் உண்டாகின்றன. இந்தக் கிருமிகளில் சில தினசரி உடைந்து தினந்தோறும் குளிர் காய்ச்சலை உண்டுபண்ணுகின்றன. அப்பொழுது காய்ச்சலும் குளிரும் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் வரும். இன்னும் ஒரு ஜாதிக் கிருமிகள் இரண்டு நாட்கள் விட்டு விட்டுச் செவ்வுடலிகளினின்றும் வெளியாகும். அப்பொழுது காய்ச்சல் இரண்டு நாட்கள் விட்டு விட்டுக் குளிருடன் வரும். இம்மாதிரியாக ரத்தத்திலுள்ள செவ்வுடலிகள் ஏராளமாக அழிந்துபோய் உடல் இளைத்து வெளுத்துப் பலவீனம் ஏற்பட்டு, அதனால் இன்னும் பல நோய்களும் சுலபமாக வருவதற்குக் காரணமாகிறது.

இந்தக் கொசுக்கள் பகலில் கடிப்பதில்லை. இருட்டும் சமயத்தில் வெளிவந்து, இரவு வேளைகளில் கடித்து, விடிவதற்கு முன்பாக இருட்டான இடங்களைத் தேடிப் போய்விடும். எங்கெங்கே தண்ணீர் ஓட்டம் இல்லாமல் தங்கி இருக்கிறதோ அங்கே கொசு முட்டை இடுகிறது. இரண்டொரு நாட்களுக்குள் வால் போன்ற சிறு பூச்சியாகத் தண்ணீரில் மேலும் கீழும் ஓடி வசித்து, பிறகு தண்ணீரில் மிதந்து, இறக்கை முளைத்துப் பறந்து கொசுவாக ஓடிவிடும். குளம், குட்டை, கழனிகள், சாக்கடை, தேங்கி நிற்கும் தண்ணீர், உடைந்த சட்டி, கொட்டாங்கச்சி, குழிகள் இவைகளில் தேங்கி நிற்கும் நீர் எல்லாவற்றிலும் கொசு உற்பத்தியாகிறது.

மலேரியாக் கிருமிகள் மனிதன் உடலிலும் கொசுவின் உடலிலும் தம் வாழ்வை நடத்துகின்றன. இந்த நோய் உண்டாவதற்குச் சில முக்கியமான அம்சங்கள் தேவை.

(1) காய்ச்சல் கிருமிகளையோ அதன் முட்டைகளையோ ரத்தத்தில் கொண்ட மனிதர்கள் தேவை.

(2) அனபிலிஸ் ஜாதிப் பெண்கொசு இருக்க வேண்டும்.

(3) இந்தக் கொசு ஒருவனைக் கடித்த பிறகு தன் வயிற்றில் கிருமியை வளர்க்கும் வரையில் உயிருடன் வாழ வேண்டும்.

(4) இந்த நோயைச் சீக்கிரம் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய உடல்வாசியுள்ள மனிதர்களை இந்தக் கொசு கடிக்க வேண்டும்.

இந்தக் காய்ச்சலை ஓர் இடத்தை விட்டு ஒழிக்க வேண்டுமானால் கொசு வளர்வதற்கு இடம் கொடுக்கக்கூடாது. கொசுக்கள் அதிக ஆழமான தண்ணீரில் முட்டை இடுவதில்லை. நன்றாக ஓடும் தண்ணீரிலும் முட்டை இடுவதில்லை. தண்ணீர்த் தேக்கம் இல்லாமல் செய்துவிட்டால் அந்த இடங்களில் இந்தக் காய்ச்சல் குறைந்துவிடும்.

சில முட்டைகள் வால் முளைத்துத் தண்ணீரில் மேலும் கீழும் ஓடுவதற்குக் காரணம் அவை மூச்சு விடுவதற்காக அடிக்கடி நீர் மட்டத்துக்கு வந்து அங்கிருந்து காற்றை உட்கொள்ளத்தான். அப்படி மேல்நோக்கி வரும்போது எண்ணெய் முதலியவைகளால் நீர் மட்டத்தை மூடிவிட்டால் முட்டைகள் மூச்சுவிட முடியாமல் இறந்துவிடும். கொஞ்சம் மண்ணெண்ணெயைத் தண்ணீரில் விட்டால் வெகு சீக்கிரம் அது தண்ணீரில் பரவி மேல்மட்டம் மூடிவிடும். சிறிது நேரத்துக்குப் பிறகு முட்டைகள் மூச்சுவிட முடியாமல் இறந்துவிடும். ஆனால் சில நாட்களுக்குள் மண்ணெண்ணெய் ஆவியாக மறைந்து போய்விடுமாதலால் அதை அடிக்கடி உபயோகப்படுத்தினாலன்றி நீடித்த பலன் இராது. கொசு முட்டைகளைத் தின்று ஜீவிக்கும் மீன் குஞ்சுகளைத் தண்ணீரில் விட்டுவிட்டால் இந்த முட்டைகளை விழுங்கிவிடும். ஆனால் இந்த மீன்களை உணவாக உபயோகப் படுத்தக் கூடாது.

தேங்கி நிற்கும் தண்ணீரை வடியவிட வேண்டும். கழனிகளில் நீர் மெதுவாக ஓடிக்கொண்டிருக்கும்படி செய்தால் கொசு உற்பத்தியாகாமல் இருக்கும்; ஆனால் இந்த வேலைகளைக் கிராமங்களில் இருக்கும் ஏழைக் குடியானவன் செய்ய முடியாது. இருந்தாலும் தனிமனிதன் ஒருவன் கொசுக்களையும் அதனால் வரும் முறைக்காய்ச்சலையும் தடுத்துக்கொள்ளக் கூடிய முறைகள் சில உண்டு.

(1) தனது வீட்டையோ குடிசையையோ சுற்றிலும் இருக்கும் தண்ணீர்த் தேக்கத்தைச் சுத்தப்படுத்தி ஓடும்படி செய்வது;

(2) குழிகள், உடைந்த சட்டி, பானை, தகரம், கொட்டாங்கச்சி இவைகளில் நீர் தங்காமல் அப்புறப்படுத்துவது.

(3) கொசுக் கடிக்காமல் கொசு தாங்கி (கொசு வலை)யை இரவில் உபயோகப்படுத்துவது; இது ஏழைகளால் முடியாது.

(4) இரவில் உடம்பில் மண்ணெண்ணெயை லேசாகத் தடவிக்கொண்டு படுத்துவிடுவது; இந்த நாற்றத்தினால் கொசு சமீபத்தில் வராது.

(5) கந்தகப் புகை, புகையிலைப் புகை இவை கொசுக்களுக்குப் பிடிப்பதில்லை. கந்தகத்தைத் தழலில் தூவிப் புகையை அறையில் பரவ விட்டால் கொசு ஓடிப்போய்விடும்; சிறிது நேரத்துக்குப் பிறகு திரும்பும். அதற்காகப் புகையிலையைத் தூளாக்கி நவாசாரத்துடன் கலந்து, ஊதுவத்தி போலச் செய்து இரவில் அறையில் ஒரு மூலையில் புகையும்படி வைத்தால் கொசு ஓடிப்போய்விடும். சாணத்தால் செய்த முட்டைப் புகையும் கொசுவைத் துரத்திவிடும். முக்கியமாகச் சாயங்கால வேளைகளில்தான் இது அதிகம் கடிக்கும்; சாம்பிராணிப் புகையும் நல்லது.

(6) பத்துக் கிரெயின் எடையுள்ள சின்கோனாவை வாரத்துக்கு இருமுறை முறைக்காய்ச்சலுள்ள இடங்களில் வசிப்ப

வர்கள் உபயோகித்து வந்தால் இந்தக் காய்ச்சல் வராமல் தடுக்கலாம். இந்த மருந்து வெகு சிறிதளவேனும் ரத்தத்தில் சுற்றிக்கொண் டிருந்தால் கிருமிகளும் அதன் முட்டைகளும் வளருவதற்கு இடம் இருக்காது.

இந்த முறைக்காய்ச்சல் சில இடங்களில் சில மாதங்களில் அதிகமாக வரும். மழை பெய்து தண்ணீர்த் தேக்கம் உண்டானல் அப்போது இது அதிகமாக இருக்கும். ரத்தத்தில் புகும் கிருமி காய்ச்சலை உண்டுபண்ணுவதற்குச் சுமார் இரண்டு வாரங்கள் ஆகும்.

குறிகள்: காய்ச்சல் வருவதற்கு இரண்டொரு நாள் முன்னதாகவே சற்றுத் தலைவலி, உடல்வலி, வேலை செய்வதில் அலுப்பு இவை காணப்படும். நோய் மூன்று படிகள் உள்ளதாக இருக்கும்.

(1) உடலைக் குலுக்கும் குளிர்.

(2) காய்ச்சலின் அனல் அதிகரிப்பது.

(3) வேர்வை விட்டுக் காய்ச்சல் குறைவது.

குளிரால் உடல் நடுக்கமுற்றுப் பற்கள் ஒன்றோடொன்று மோதி எதைப் போட்டு மூடினலும் குளிர் தணியாது. ஒரு மணி அல்லது இரண்டு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குளிர் நீங்கவே, சூடு அதிகரித்துக் காய்ச்சல் 103° அல்லது 105° வரையில் போகும். இது இரண்டொரு மணி நேரம் இருக்கும். நன்ருக வேர்த்தவுடன் காய்ச்சல் இறங்கிவிடும். ஆனல் பலவீனம் அதிகமாக இருக்கும். இந்தக் காய்ச்சல் முறையாக வந்துகொண் டிருக்கும்.

(1) தினசரி குறிப்பிட்ட நேரங்களில் வந்துவிட்டுப் போகும்.

(2) ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள், (இரண்டு நாளைக்கு ஒரு தரம்) வரும்.

(3) இரண்டு நாள் விட்டு ஒரு நாள் மூன்ரும் முறைக் காய்ச்சல் வரும்.

இதில் இரண்டாவதான, ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் வருவதுதான் சகஜம். தகுந்த சிகிச்சை இல்லாவிட்டால் இந்த முறை தவருது. சில நாட்கள் அடித்துவிட்டு நான்கு வாரம் கழிந்த பிறகு காய்ச்சல் வேகம் குறைந்து முறை தவறியும், குளிர் முதலியவை குறைந்தும் கடைசியாகத் தானே நின்றும் விடும். அப்படி நிற்கும்போது, உடல் மிகவும் மெலிந்து, வெளுத்து, ரத்தம் சிவப்பு நிறம் குறைந்து, வயிற்றில் இருக்கும் மண்ணீரல் பருத்துப் பசி மந்தித்துக் கடைசியாக வேறு ஏதாவது தொற்று நோய்க்கு உடல் இரையாகிவிடும். உடலில் சக்தி குன்றிவிட்டால் காய்ச்சல் இருக்காது; உடல் உஷ்ணம் எப்போதும் உள்ள அளவுக்குக் குறைவாக இருக்கும். காலத்தில் தகுந்த மருத்துவம் செய்தால் இந்த நோயினல் மரணம் வராமல் தடுக்கலாம்.

ஒவ்வொரு தடவையும் குளிர் வந்தவுடன் காய்ச்சல் அடிக்கும் சமயத்தில் ரத்தத்தில் கலந்துபோகும் கிருமிகளின் முட்டைகள் அதிகரிக்காமல், விஷத்தைத் தடுப்பதற்கான எதிர்ப்பு வேலை ரத்தத்தில் இயற்கையாகவே நடக்கிறது. ரத்தத்தில் உண்டாகும் இயற்கைப் பாதுகாப்பின் காரணத்தால், உடல் உறுதியாக இருப்பவர்களுக்கு இந்தக் காய்ச்சல் தானுகவே அடங்கிவிடும். மலேரியாக் காய்ச்சலுள்ள இடங்களில் வசிப்பவர்கள் அநேகமாக இந்தப் பாதுகாப்பை அடைந்திருப்பர். இந்த ஊர்களில் குழந்தைகள் எல்லோருக்கும் வயிற்றில் மண்ணீரல் பருத்திருக்கும். அதைக் **காய்ச்சல் கட்டி** என்று சொல்வது வழக்கம். இந்தக் குழந்தைகள் இந்தக் கட்டியால் இறவாமல் வளர்ந்துவிட்டால், பிறகு இவர்களுக்கு இந்தக் காய்ச்சல் வருவதே இல்லை.

மருத்துவம்: குயினு (Quinine) இந்த நோய்க்கு ஒப்பற்ற மருந்து. அது சின்கோனுமரத்துப்பட்டைகளினின்று தயாரிக்கப் படுகிறது. சின்கோனுமரத்துப் பட்டைகளில் குயினுவைத் தவிர இதர மருந்துகளும் இருக்கின்றன. அவைகளும் குயினுவைப் போலவே குணம் தரக் கூடியவை. சின்கோனுப் பட்டைத் தூள் குயினுவைக் காட்டிலும் விலை மலிவானதால் அதையே உபயோகப்படுத்துவது நலம்; குணத்தில் வித்தியாசம் இராது. சின்கோனுவைத் தூளாகவும் மாத்திரைகளாகவும் செய்தும் சாப்பிடலாம்.

உணவு கொடுத்து இரண்டு மணி நேரத்துக்குப் பிறகு மருந்தை உட்கொள்ளுவது அதிக நன்மையைக் கொடுக்கும். சின்கோனு கொடுத்த பிறகு சோடா உப்பு இருபது நெல் லெடையை ஓர் அவுன்ஸ் தண்ணீரில் கரைத்துச் கொடுத்து விட்டால் சின்கோனுவின் சக்தி அதிகரிக்கும். கடுமையான காய்ச்சலுக்குக்கூட மருந்து அதிகம் கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. சின்கோனுவுக்குக் கட்டுப்படாத முறைக்காய்ச்சலும் உண்டு.

கொடுக்க வேண்டிய சின்கோனு அல்லது குயினு அளவு:

வயது வந்த ஆண் பிள்ளைகளுக்கு		.. 10	நெல்லெடை
பெண் பிள்ளைகளுக்கு		.. 7½	நெல்லெடை
குழந்தைகள்	8 - 12 வயசு	.. 5 - 6	நெல்லெடை
,,	4 - 8 ,,	.. 4 - 5	நெல்லெடை
,,	2 - 4 ,,	.. 2½ - 4	நெல்லெடை
குழந்தைகள் இரண்டு வயதுக்குள்		.. 1½ - 2	நெல்லெடை

தினசரி இரண்டு வேளை கொடுத்துவர வேண்டும்.

காய்ச்சல் நின்ற பிறகும் நான்கு நாள் வரையில் அப்படியே கொடுத்துவர வேண்டும். பிறகு பத்து நாட்களுக்கு நிறுத்த வேண்டும். பிறகு தினசரி இரண்டு வேளைவீதம் ஆறு நாட்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். காய்ச்சல் கடுமையாக இருந்தால் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும்.

கர்ப்பிணிகளுக்குப் பாதி அளவு மருந்து கொடுக்க வேண்டும். ஆனால் ஒரு நாளைக்கு நான்கு தடவையாகக் கொடுக்க வேண்டும். அபின் அல்லது பொட்டாஸியம் புரோமைடுடன் கலந்து கொடுத்தால் கர்ப்பம் சிதையாமல் தடுக்கும். மலச்சிக்கல் முதலியவைகளைக்கூடப் பின்புதான் கவனிக்க வேண்டும். மலச் சிக்கலுக்காகக் கலோமெல் இரண்டு நெல்லெடை கொடுத்துப் பிறகு மூன்று கடுக்காயின் தூளைக் கொடுக்க வேண்டும்.

தற்காலத்திலே, மெப்பாகிரைன், குயினகிரைன், பாமா குவின், பாலிடிரைன் எனப்படும் மருந்துகள் இந்தக் காய்ச் சலுக்காகத் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவைகள் குயினைவைக் காட்டிலும் சீக்கிரமாகப் பெரும்பாலும் முற்றும் குணம் கொடுக்கக்கூடியவை.

மெப்பா அல்லது குயினகிரைன் மாத்திரைகள் (Mepacrine, Quinacrine)

ஏறக்குறைய விஷத்தன்மை அற்றவை; குளிர்ஜுரம் வராமல் தடுப்பதற்குத் (Prophylaxis) தினம் ஒரு மாத்திரை வீதம் சில நாள் சாப்பிடவேண்டும். ஜுரத்தைக் குணப்படுத்த வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் தினம் மூன்று தரம், தண்ணீருடன் சாப்பிட வேண்டும். 5 முதல் 7 நாட்கள் வரையில் சாப்பிட வேண்டும்; சிறுவர்களுக்குப் பாதி அளவு. இந்த மாத் திரைகளைச் சாப்பிட்டால் உடம்பின் தோல் மஞ்சள் நிறம் ஆகும்; இந்த நிறம் மறைய ஒரு மாதம் ஆகும்.

பாமாகுவின் (Pamaquin)

அனபிலிஸ் என்னும் ஜாதிப் பெண் கொசுக்களை நீக்கு வதால், விசேஷமாக இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு தரம் வரும் குளிர்ஜுரத்தை உண்டாக்கும் பூச்சிகளை அழித்து, இந்த வியாதி பரவாமல் கட்டுப்படுத்த முடியும். ஆகாரத்துக்குப் பிறகு தினம் ஒரு மாத்திரை வீதம் மூன்று வேளை சாப்பிட வேண்டும். முதலில் மெப்பா அல்லது குயினகிரைனைக் கொடுத்து ஜுரத்தைச் சுகப்படுத்திய பிறகுதான் இந்த மருந் தைக் கொடுக்க வேணடும்.

பாலுடிரைன் (Paludrine)

விஷக்குணமற்ற வெண்ணிறமான மாத்திரைகள். இந்த மருந்து நரம்புத்தளர்ச்சியை உண்டாக்காது. எல்லாவிதமான குளிர்ஜுரங்களுக்கும் உதவும். தினம் மூன்று தரம், வேளைக்கு ஒரு மாத்திரையாக 7 முதல் 10 நாட்கள் வரையில் கொடுக் கலாம். வாரத்துக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் இருநாள் முறைக்காய்ச்சலைக் குணப்படுத்தும்.

வாய்வழியாக மருந்து கொடுத்தால் சிலருக்கு அது வயிற்றில் தங்காமல் வாந்தி எடுத்துவிடும். அப்படிப்பட்டவர்களுக்

குத் தனியாகத் தயாரிக்கப்பட்ட குயினுமாத்திரைகளைத் தண்ணீரில் கரைத்துக் கொதிக்கவைத்து ஊசியில் ஏற்றி, நல்ல சதையுள்ள இடத்தில் குத்த வேண்டும்.

இந்த முறைக்காய்ச்சலில் தீவிரமானதும், கடுமையானதும், மூளை (Cerebral Malaria By Malignant Tertian) முதலியவைகளில் பரவி, குயினுவுக்குக் கட்டுப்படாமல் மரணத்தைச் சீக்கிரம் உண்டுபண்ணக் கூடியதுமான ஒருவகை இருக்கிறது. அது காய்ச்சல் அதிகமாக இருப்பதோடு மயக்கம், பிதற்றல், மஞ்சள் காமாலை, வாந்தி இவைகளோடு கூடியிருக்கும். இதற்குக் குயினுவை ஊசிமூலம் உடனே குத்த வேண்டும். அப்படிச் செய்தாலுங்கூடச் சில சமயம் மரணத்தைத் தடுக்க முடியாது.

மண்ணீரல் வீக்கம்: இந்தக் காய்ச்சல் ஆரம்பிக்கும்போது மண்ணீரல் லேசாகக் கனத்திருக்கும்; காய்ச்சல் அடிக்க அடிக்க, இது மிகவும் பருத்து, இடது விலாப்புறத்திலிருந்து நடுவயிறு, உந்திவரையில்கூட வளர்ந்து கையால் தொட்டுப்பார்த்தால் கல்போல் தட்டுப்படும்.

கல்லீரல் வீக்கம்: இது மண்ணீரலைப்போல் அவ்வளவு அடிக்கடி வீங்குவதில்லை. வீங்கினுலும் அவ்வளவு பெரிதாகவும் வீங்குவதில்லை. ஆனுல் அந்தப் பக்கத்தில் வலிமாத்திரம் இருக்கும். இந்தக் காய்ச்சல் போனபிறகு, ரத்தசோகை, பலவீனம், உடல் வெளுத்தல் இவை இருக்கும்; இதோடு சீதபேதியும் வந்தாலும் வரலாம். கடைசியாகச் சளிக்காய்ச்சல் வந்து மரணமும் நேரிடலாம். ரத்தத்தில் செவ்வுடலிகளை அதிகரிக்க இரும்பு சம்பந்தமான மருந்து, வெள்ளைப் பாஷாணம், எட்டிக் கொட்டைத்தூள் இவற்றைக் கொடுக்க வேண்டும். காய்ச்சல் அதிகம் இருந்தால் பனிக்கட்டியைத் தலையில் வைத்துக் கட்டுவது, ஈரத்துணி போட்டுக் குளிர்ந்த தண்ணீர் விடுவது போன்ற சிகிச்சைகளைச் செய்ய வேண்டும்.

குயினு அல்லது சின்கோனு கொடுப்பதால், குமட்டல், வாந்தி, தலைவலி, மயக்கம், காதில் இரைச்சல், காது கேட்பதில் மந்தம் இவை ஏற்படக்கூடும். இப்படி இருந்தால் மருந்தின் அளவைக் குறைக்க வேண்டும்.

மருந்து முறை: சின்கோனு 10 நெல்லெடை, **நரந்தக்காடி** (சிட்ரிக் ஆசிட் - Citric acid) 5 நெல்லெடை இரண்டையும் சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும். நரந்தக் காடிக்குப் பதிலாக அரை எலுமிச்சம்பழ ரசத்தைச் சின்கோனுவில் பிழிந்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை கொடுக்கலாம். சின்கோனு கொடுத்து ஒருமணி நேரத்துக்குப் பிறகு 10 நெல்லெடை சோடா உப்பை ஒவ்வொரு தடவையும் கொடுக்க வேண்டும்.

மூன்று கடுக்காயின் தூளை மலச்சிக்கலுக்காகக் கொடுக்க வேண்டும். கலோமெல் இரண்டு நெல்லெடையோ பேதி உப்போ கடுக்காய்த் தூளோ பேதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும்; இதுவும் அதற்கு மருந்து.

சின்கோனு	..	$1\frac{1}{2}$ நெல்லெடை	ஒரு பொட்டலம்
எட்டிக்கொட்டை	..	$1\frac{1}{2}$ நெல்லெடை	
வெள்ளைப் பாஷாணம்	..	$\frac{1}{20}$ நெல்லெடை	
இரும்பு ஸல்பேட் (Iron Sulphate)	..	2 நெல்லெடை	

காலரா அல்லது வாந்திபேதியைப் போன்ற மலேரியாக் காய்ச்சல் (Chronic Malaria)

முறைக்காய்ச்சல் கடுமையாக இருக்கும் இடங்களில் வாந்தி பேதியைப்போலவே இந்தக் காய்ச்சல் வரும். காலரா நோய்க்குச் செய்யும் சிகிச்சையோடுகூட, தினசரி குயினுவையும் 10 நெல்லெடை ஒரு வேளை ஊசியின்மூலம் கொடுக்க வேண்டும்.

மலேரியா சீதபேதி (Malarial Dysentery)

குளிர்காய்ச்சலுடன் சீதபேதியும் உண்டாகலாம். சீத பேதிக்குக் காரணமும் குளிர்காய்ச்சல் கிருமிகளே. சீதபேதிக்குச் செய்ய வேண்டிய மருத்துவ முறைகளோடு முறைக்காய்ச்சல் மருத்துவமும் செய்ய வேண்டும்.

காலா அஸார் (Kala Azar)
(கறுப்புக் காய்ச்சல்)

இது விடாத காய்ச்சலை உண்டாக்கும் ஒரு தொற்று நோய். இந்த நோய் லீஷ்மன் தானவன் (Leishman Donovan) என்று பெயர்கொண்ட நுண்ணங்களால் ஏற்படுகிறது. ஆரம்பத்தில் டைபாய்டு காய்ச்சல்போலவும், பிறகு குளிர்காய்ச்சல் போலவும் தோன்றும். மாதக்கணக்காக் அடிக்கும். இந்தக் காய்ச்சல் உடலை உருக்கி, ரத்தசோகையையும் பலவீனத்தையும் உண்டுபண்ணும். மண்ணீரலும் கல்லீரலும் வீங்கி, வயிறு புடைத்துப் பச்சை நரம்புகள் காணப்படும்; முகம் கறுத்துவிடும்; குடும்பம் குடும்பமாகப் பரவும்.

இந்த நோய் ஒரு சிறிய ஈயினுல் (மண் ஈ-Sand-fly) ஒருவரிடமிருந்து மற்ருெருவருக்குப் பரவுகிறது என்றும் இது நோயுற்றவர்களைக் கடித்து அவர்கள் ரத்தத்தையும் அதிலுள்ள நோய் அணுக்களையும் உறிஞ்சி, மற்றவர்களைக் கடிக்கும்போது அவர்கள் ரத்தத்தில் கலந்து நோயை உண்டாக்குகிறது என்றும் சிலர் அபிப்பிராயப்படுகிருர்கள். அதனுல்தான் ஒரே குடும்பத்தில் இது அதிகமாகக் காணப்படுகிறதாம். குழந்தைகளுக்கும் இந்த நோய் பரவும். முதலில் காய்ச்சல் அடிப்பதும் அதன் உபத்திரவங்களும் நோயாளிக்கு நன்கு தெரியும். நாளடைவில் காய்ச்சலுக்கு உடல் பழகிப்போவதால் காய்ச்சல் அடிப்பதுகூடத் தெரியாமல் போய்விடும். காய்ச்சல் 102° வரையில் சென்ருலுங்கூடத் தெரியாது. சோகை உண்டாகும்; ஆனுல் முறைக்

காய்ச்சலில் உண்டாவதைப்போல் அவ்வளவு கடுமையாக இருக்காது; பாதச் சுரப்பும் வயிற்றுச் சுரப்பும் ஏற்படும். குயினுவோ சின்கோனுவோ கொடுத்தால் யாதொரு குணமும் உண்டாகாது. இந்த நோயினுல் மரணம் நேரிடாவிட்டாலும் உடலில் ஏற்படும் பலவீனம், ரத்தக் குறைவு இவைகளினுல் சளிக்காய்ச்சல், சீத பேதி இவைகளுக்கு இடம் உண்டாகி அதன்மூலமாக மரணம் உண்டாகும். நோய் நீடித்தால் பிழைப்பது அரிதாகிவிடும். அந்திமம் (Antimony) இந்த நோய்க்குக் குணத்தைச் செய்யும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்வதற்குமுன் இந்த நோயாளிகளில் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பேர் இறந்துகொண் டிருந்தார்கள். மண்ணீரல் வெகு சீக்கிரம் அதிகப் பெரிதாக வீங்கி, வயிற்றில் இடது பக்கம் முழுவதும் பரவிவிடும். மூன்று மாதம் முதல் ஆறுமாதம்வரையில் அடிக்கும் காய்ச்சலால் கல்லீரலும் வீங்கிவிடும். இந்த நோயின் காய்ச்சல் தனிப்பட்ட முறையில் காணப்படும். ஒரு நாளில் குறிப்பிட்ட கணக்கில் இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை ஏறி இறங்கும். காய்ச்சல் அநேகமாக 102 டிகிரிக்குமேல் போவதில்லை. காய்ச்சல் அதிகமாகி, விடாமல் அடிக்கும். அதனுல்தான் ஒருவேளை டைபாய்டோ (குடற் காய்ச்சல்) என்கிற சந்தேகத்தை உண்டாக்கும். இரண்டு வாரம் சென்றபிறகு இந்த நோய்க்கு உண்டான இருமுறை ஏறி இறங்கும் கணக்கு ஏற்பட்டுவிடும். காய்ச்சலுடன் மண்ணீரல் கனமும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக்கொண்டு வரும். குயினு பயனற்றிருப்பதாலும் தினசரி இரு முறை காய்ச்சல் ஏறி இறங்குவதாலும் இந்த நோயை மற்றவைகளினின்றும் பிரித்து நிர்ணயப்படுத்துவதற்கு முடியும். இதையொட்டி வரும் தொற்று வியாதிகளுள் இரண்டு முக்கியமானவை.

(1) தாடைப்புண் (Cancerum - oris)

(2) சீதபேதி (Dysentery)

தாடைப்புண்: வாய்க்குள்ளும், வெளியிலும், கன்னத்திலும் உண்டாகலாம். புண் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பரவிக்கொண்டு துர்நாற்றம் எடுக்கும். எந்த மருந்து போட்டுக் கழுவிக் கட்டினுலும் ஆருமல் அதிகப்பட்டு அகன்று ஆழமாகப் போய்க்கொண் டிருக்கும். புண்ணும் ரத்தம் இல்லாமல் வெளுத்து, அழுகிப் போன தசைபோல இருக்கும். சில சமயம் தானுகவே ஆறிவிடும்.

சீதபேதி: இது வந்ததானுல் பிழைப்பது அரிது. சீதபேதி குணப்படாமல் ரத்தக் கழிச்சலாக மாறி மரணம் உண்டாகலாம்.

இந்த நோயை ரத்தப் பரீக்ஷையினுல் நிர்ணயிக்கலாம். இரண்டு ஸி. ஸி. (34 சொட்டு) ரத்தத்தை வடி குழாயினின்று ஊசியால் எடுத்து அதில் இரண்டு சொட்டுப் பார்மலின் (Formalin) சேர்த்துக் கலக்கி அரை மணி நேரம் வைக்க, அது கட்டியாகிவிட்டால் இந்த நோய்தான் என்று நிச்சயப்படுத்தலாம்.

மருத்துவம்: இதற்கு **அந்திமம்** (Antimony) ஒப்பற்ற மருந்து. அது விஷமாகையால் தேவையான அளவு வாய் வழியாகக் கொடுக்க முடியாது. அதிலும் ஸோடியம் அன்டிமோனியம்

டார்ட்ரேட் (Sodium Antimonium Tartrate) தான் நல்லது. அதை ஒரு நெல்லெடை எடுத்து 50 சொட்டு உப்புத் தண்ணீரில் (Normal Saline) கரைத்து, அதை வாய் மூடிய குழாயில் (Closed Test Tube) அரைமணி நேரம் கொதிக்க வைத்து ஆறின பிறகு உபயோகப்படுத்த வேண்டும். நடுவயதுள்ள நோயாளிக்கு முதல் நாள் 25 சொட்டு இந்த மருந்தில் எடுத்து வடி குழாயில் செலுத்த வேண்டும். வாரத்துக்கு ஒரு முறை கொடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் ஏழு சொட்டு வீதம் அதிகப்படுத்திக்கொண்டு போய், கடைசியாக 120 சொட்டு வரையில் கொடுக்க வேண்டும்; அவசியமானால் வாரத்துக்கு இரு முறையும் கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு நியோஸ்டிபோஸன் (Neo-stibosan), நியோஸ்டிபூரீயா (Neo-stiburea) என்று பெயருள்ள அந்திமம் (Antimony) கலந்துள்ள மருந்துகளைத் தண்ணீரில் கரைய வைத்து ஐந்து சொட்டில் ஆரம்பம் செய்து, தசைகளில் குத்த வேண்டும். யூரியா ஸ்டிபாமைன் (Urea Stibamine) என்ற மருந்தை வாங்கி, அதனுடன் கிடைக்கும் குறிப்புப் பிரகாரம் அதைத் தயாரித்து முதியோர்களுக்கு வடி குழாய் மூலம் உபயோகிக்கலாம். ஊசி ஏற்றும் நாட்களில் மட்டும் காய்ச்சல் அதிகமாகும்; மறு நாள் குறைந்துவிடும்.

பிளேக் (Plague) —மகாமாரி

கவலைக்கு இடமானதும் சீக்கிரம் தொற்றுவதும், மரணத்தை அதிகம் உண்டாக்குவதும், பெருவாரியான மக்களை ஒரே காலத்தில் நோய்க்கு உட்படுத்துவதுமான கொடிய காய்ச்சல் இது; பெஸ்டிஸ் என்று சொல்லப்படும் கிருமிகளால் (Bacillus Pestis) உண்டாகிறது. முதல் முதலில் இந்த நோய் எலி, பெருச்சாளி இவைகளுக்கு உண்டாகிறது. அவைகளின் தோலில் மயிர்க் கால்களுக்கு இடையில் சிறு ஈக்கள் ஒட்டிக்கொண்டு ரத்தத்தைக் குடிக்கும். பிளேக் பூச்சிகளைக்கொண்ட எலி இறந்தவுடன் மற்ற எலிகளையும், எலிகள் இல்லாவிட்டால் மனிதனையும் இவை கடிக்கும். அப்படிக் கடிக்கும்போது ரத்தத்தின் மூலம் இந்த நோயை உண்டாக்குகிறது. கடித்த இரண்டு நாள் முதல் எட்டு நாட்களுக்குள் நோய் வெளியாகிவிடும். இந்தச் சிறு ஈக்களை இந்த நோய்க் கிருமிகள் ஒன்றும் செய்வதில்லை. ஆனால் இந்த நோயை எலியினிடமிருந்து மனிதனுக்கு மாற்றுவதும், மனிதனிடமிருந்து மற்ற மனிதர்களுக்கு மாற்றுவதும் இந்த ஈக்களினால் ஏற்படுகின்றன. பிளேக் சளிக்காய்ச்சலில் (Pneumonic Plague) மட்டும், நோயாளி இருமும்போது, கபத்துளிகளோடு நோய்க்கிருமிகள் வெளிவந்து மற்றவர்களுக்கும் தொற்றும். இந்த ஈக்கள் கையிலோ காலிலோ கடித்த பிறகு நோய் அணுக்கள் உடல் முழுவதும் வியாபிக்காமல் இடை இடுக்கிலும் அக்குளிலும் உள்ள சுரப்பிகள் தடுக்கும். அதனால் அந்தச் சுரப்பிகள் கன்த்து வீங்கி, வலியையும் காய்ச்சலையும் உண்டுபண்ணும். இதைப் **பிளேக் கட்டி** (Bubonic Plague) என்று சொல்வது வழக்கம். சுரப்பிகளையும் தாண்டி, ரத்தத்திலேயே கிருமிகள் சஞ்சரிக்க ஆரம்பித்தால் நோய் கடுமையாக இருக்கும். அதற்கு **விஷப் பிளேக்**

(Septicaemic Plague) என்று பெயர். சளிக்காய்ச்சலை உண்டு பண்ணி, அதற்குரிய அடையாளங்களோடு காணப்பட்டால் அதைச் **சளிக் காய்ச்சல் பிளேக்** (Pneumonic Plague) என்று சொல்லுவார்கள். ஆனால் எல்லா வகைகளுக்கும் காரணம் **பெஸ்டிஸ்** என்னும் நோய் நுண்ணங்களே. பூமி உலர்ந்து, காய்ந்து, நீர் இல்லாத இடங்களில் இந்த நோய் வருவதில்லை. எலி, பெருச்சாளிகள் வசிக்கும் மண் கட்டிடங்களிலும், மண் குடிசையிலும், ஏழைகள் வீடுகளிலும் இந்த நோய் அதிகமாக இருக்கும். எலி தங்க முடியாத சுண்ணும்புக் கட்டிடங்களில் இருப்பவர்களுக்கு இது அதிகமாக வராது. மூன்று வகைப்பட்ட இந்த நோயின் குறிகள் முதலில் அநேகமாக ஒரேவிதமாகத்தான் இருக்கும்.

குறிகள்: உடல்வலி, சோர்வு, குளிர், 103 டிகிரிக்கு மேலான காய்ச்சல், கைநாடி வேகம், அதிக மூச்சு, தலை, முதுகு வலி, கண்கள் சிவந்து சுரந்திருப்பது, புத்தி மாறுட்டம், களைப்பு இவைகளெல்லாம் முதல் நாளே உண்டாகிவிடும். காய்ச்சல் 106° வரையில் போகும். அரையில் கட்டிகள் புறப்படும். அங்கிருக்கும் சுரப்பிகள் வீங்கும். நோயாளி ஒரு வாரம் பிழைத்திருந்தால் சீழ்ப்பிடிக்கும். நுரையீரலில் விஷம் சென்றால் சளிந் காய்ச்சலுக்கு உள்ள குணங்கள் காணப்படும். ரத்தம் கலந்து கபம் தண்ணீர்போல் இருக்கும். ரத்தத்தில் விஷம் கலந்தால் கடுங்காய்ச்சலோடு புத்தி மாறுட்டமும் அதிகமாகும். ஞாபகம் திரும்ப வராமலே மரணம் நேரிடுவதும் உண்டு. சளிக்காய்ச்சலும் ரத்தத்தில் விஷம் கலந்த காய்ச்சலும் பெரும்பாலும் மரணத்தை உண்டுபண்ணும். பிளேக் கட்டிகள் உண்டாவதில் மற்றவைகளைவிட மரணம் குறைவு.

மருத்துவம்: இதற்கெனத் தனி மருந்து ஒன்றும் இல்லை. காய்ச்சலைக் குறைக்க வேண்டிய முறைகளைக் கையாள வேண்டும். இருதயத்தைப் பலப்படுத்த வெள்ளை மருதுப் பட்டைத் தூள் 30 நெல்லெடையை ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுக்க வேண்டும். தொற்று நோய்கள் பரவாமல் இருப்பதற்கான முன் சொன்ன முறைகளை இங்கும் கையாள வேண்டும். நோயாளியின் வீட்டினரும் அவருடன் வேலை செய்கிறவர்களும் முன் ஜாக்கிரதையாகத் தடை ஊசி மருந்து (Preventive Innoculation) செய்துகொள்ள வேண்டும். நோயாளியைத் தனியாக வைத்து, சம்பந்தப்பட்ட துணி, படுக்கை, பாத்திரம் எல்லாவற்றையும் தண்ணீரில் ஒரு மணி நேரம் கொதிக்க வைத்துப் பின் உலர்த்த வேண்டும். எந்த இடத்தில் நோய் உண்டாயிற்றே அதைவிட்டு வேறு இடத்துக்கு மற்றவர்கள் போய்விட வேண்டும். வீடுகளைச் சுத்தம் செய்து, எலிப்பொந்துகளில் மருந்துப்புகை செலுத்தியோ எலிப்பொறிகள் வைத்தோ எலி, பெருச்சாளி இவைகளைக் கொன்றுவிட வேண்டும். எலிகளும் பெருச்சாளிகளும் ஒழிந்தால் நோயும் ஒழிந்துவிடும். நோய் வந்துபோன வீடுகளில் பிளேக் கிருமிகள் முற்றும் ஒழிந்துபோவதற்கு இரண்டு மாதங்கள் ஆகும். அது வரையில் பழைய வீட்டுக்குத் திரும்பக்கூடாது. வீடுகளுக்குச் சுண்ணும்பு அடித்துக் கந்தகப் புகையால் சுத்தம் செய்து எலிகள் வர முடியாமல் பொந்துகளில்

விஷப் புகையை விட்டு, பிறகு மண்ணால் மூடிவிட வேண்டும். திடீரென்று வீடுகளில் எலிகள் இறந்து போவதைப் பார்த்தால் உடனே பிளேக் வரக்கூடும் என்று சந்தேகிக்க வேண்டும். செத்த எலியை எறிந்துவிடாமல் சமீபத்திலுள்ள சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு அனுப்ப வேண்டும். செத்த எலிகளைத் தொடும் போது எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். எலி இறந்துபோன வுடன் அதன் உடம்பைவிட்டு ஈக்கள் வெளியேறும். நாம் கையால் தொட்டு எடுத்தோமானால் அவை நம்முடைய கை களில் தாவும். ஆகையால் நச்சுக்கொல்லி கலந்த மருந்துத் தண்ணீரில் செத்த எலியைப் போட்டு மூடிப் பிறகு அதிகாரி களுக்குத் தெரியப்படுத்தவோ அவர்களுக்கு அனுப்பவோ வேண்டும்.

நோய் கண்டவர்களுக்கு ஊதாயகக் கரையத்தை நாளத் தின் வழியாகச் செலுத்த வேண்டும். உள்ளிப்பூண்டு ரஸத்தை வேளைக்கு ஒரு டிராம் வீதம் தினசரி நான்கு வேளை கொடுக்க வேண்டும். கட்டிகள் சீழ்ப் பிடித்தால் கருவி மருத்துவர்களைக் கொண்டு தகுந்த சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். நோய்காப்பாளர், கைகளிலும் கால்களிலும் மண்ணெண்ணெயைத் தடவிக்கொண் டால் பிளேக் ஈக்கள் கடிக்கமாட்டா; ஒட்டவும் ஒட்டா. கொசுக் களைப் போலவே இந்த ஈக்களுக்கும் மண்ணெண்ணெய் வாசனை பிடிப்பதில்லை. சளிக்காய்ச்சல் கண்டால் மருத்துவம் ஆரம்பிப்ப தற்குமுன் நோயாளி இறந்துவிடுவான். இந்த நோயாளியைக் காப்பவர்கள் மூக்கின்மேலும் வாயின்மேலும் மெல்லிய துணிகளை இரண்டொன்றாக மடித்து மூடிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

வெள்ளை - மேகவெட்டை, வெட்டைச்சூடு
(Gonorrhoea - Gleet)

இது நோயுற்றவர்களுடன் புணர்ச்சியால் உண்டாகும் தொற்று; நோயணுக்களால் இது உண்டாகிறது. சில சமயங் களில் இந்த நோயுள்ளவர்கள் கட்டும் துணி முதலியவைகளி லிருந்தும் தொற்றிக்கொள்ளலாம். பிரசவகாலத்தில் தாய்க்கு இந்த நோய் இருந்தால் பிறக்கும் குழந்தைக்கு, முக்கியமாகக் கண்களில் தொற்று ஏற்படலாம். இது மிக்க உபத்திரவத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய நோய். புணர்ச்சி ஏற்பட்டு ஐந்தாறு நாட்களுக்குள் தோன்றும். பிறப்பு உறுப்புக்கள் வீங்கி, வேக்காடு உண்டாகும். சுரந்திருக்கும் இடங்களிலிருந்து முதலில் ஊனீர் வடியும். பிறகு இரண்டு அல்லது மூன்று நாளைக்குள் மஞ்சளாகவும், மஞ்சளும் வெள்ளையும் கலந்தது மான சளி போன்ற சீழ் வெளிப்படும். மூத்திரம் இறங்கும் போது பொறுக்க முடியாத குத்துவலியும் எரிச்சலும் உண்டா கும். இடை இடுக்கு, துடை, விருஷணம் இவைகளில் வலி உண்டாகும். ஆண்குறி கனத்து வீங்கித் தொடமுடியாத வலியோடு இருக்கும். இந்தத் தீவிரமான அழற்சி தகுந்த மருத்துவம் இல்லாவிட்டால் மூன்று வாரம் இருக்கும்.

வெட்டைச்சூடு என்ற நோய் கொஞ்சத்தில் குணமாவ தில்லை. இந்த நோயால் மரணம் ஏற்படாது. ஆனால் இதனால் உண்டாகும் பற்பல மற்ற நோய்களால் மரணம் உண்டாகலாம். ஒருதரம் தொற்று ஏற்பட்டுப் பூராவும் குணமாகாவிட்டால் பல வருஷங்களுக்கு உடலில் மறைந்துகொண் டிருந்தே இது பலவித நோய்களை உண்டாக்கும். முற்றும் குணமாகிவிட்டது போல் இருந்து சில வருஷங்கள் கழிந்த பிறகுகூட இதனுடைய விஷம் மற்ற நோய்களின் மூலமாகக் காணப்படும். தீவிரமாக இருக்கும் அழற்சி மாறி, நாளடைவில் மூத்திரக்குழாய் முழுவதிலும் வியாபிக்கும். மூத்திரக்குழாய்களிலிருந்து மூத்திரக் காய்க்கு நோயணுக்கள் சென்று அங்கே பல நாட்கள் தங்கி விடும். அதுபோலவே பெண்களுக்கும் கருப்பையின் வாய்க்குச் சென்று தங்கி, அங்கிருந்து அண்டகோசத்துக்கும் கருப்பைக்கும் இடையே உள்ள குழாயில் போய் வெகு காலம் அங்கே வசிக்கும். இரு பாலர்களுக்கும் சிறுநீர் தங்கும் பையில் அழற்சி உண்டாகலாம். இந்த நோய்க்கிருமி உடலிலும் பரவி, மூட்டுகளில் சென்று கீல்வாயுவை உண்டாக்கும். இருதயத்திலும் இது அழற்சியை உண்டாக்கும்.

மருத்துவம்: நீர் எரிச்சலை முதலில் அடக்க வேண்டும். அதற்காக மூத்திரம் புளிப்பில்லாமல் செய்ய வேண்டும். சோடா உப்பைத் தண்ணீரில் கலந்து குடிக்க வேண்டும். பார்லி அரிசித் தண்ணீர், சோற்றுநீர் (நீராகாரம்), இஸப்கோல் (ஸப்ஜா) விதைத் தண்ணீர், வில்வப்பழ சர்பத் இவை போன்ற வற்றை ஏராளமாகக் குடிக்க வேண்டும். இதனால் மூத்திரம் அதிகமாகச் சுரக்கும். அடிக்கடி நீர் இறங்கும்போது நீர்த் தாரையை இது சுத்தப்படுத்தும். சந்தன எண்ணெய் (Sandal-wood Oil) ஐந்து சொட்டைச் சர்க்கரையுடன் கலந்து உணவுக் குப் பிறகு ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுக்கவேண்டும். அதேமாதிரி வால்மிளகு எண்ணெயையும் கொடுக்கலாம். முதல் இரண்டு வாரங்களுக்குப் படுக்கையில் இருப்பது நலம். அதிக தூரம் நடக்கக்கூடாது. இரண்டு வாரத்துக்குப் பிறகு கூட இந்த நோய் இருக்குமானால் நீர்த்தாரையில் பீச்சாங் குழலால் மருந்துத்தண்ணீரை ஏற்றிக் கழுவ வேண்டும். புரோ டார்கல் (Protargol) அல்லது பொட்டாசியம் பர்மாங்கனேட் (Potassium Permanganate) இவைகளை நானூறுக்கு ஒரு பங்காகக் ($\frac{1}{4}\%$) கலந்து லோஷன் செய்து உபயோகிக்க வேண்டும். நீர்த்தாரையிலுள்ள புண் காய்ந்து ஆறின பிறகு தழும்பு உண்டாகி நீர்த்தாரை சுருங்கி, நீர் வெளிவரும்போது தடை உண்டாகும். இப்போது புதிதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கும் நச்சுக்கொல்லி ஸல்பனமைடு (Sulphonamide) மாத்திரைகள் நல்ல குணத்தைத் தருகின்றன. நோய் கண்டவுடன் ஒரு வேளைக்கு மூன்று மாத்திரைவீதம் ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை சாப்பிட வேண்டும். இந்த மருந்தைச் சாப்பிடும்போது மயக்கம், வாந்தி ஏதாவது ஏற்படுமானால் சோடா உப்பை (Sodium bicarbonate) முப்பது நெல்லெடை சாப்பிட வேண்டும். இந்த மருந்தை ஐந்து நாட்களுக்குமேல் தொடர்ந்து சாப்பிடக் கூடாது. இதைச் சாப்பிடும்போது வேறு மருந்துகளும்

சாப்பிடக்கூடாது. மேலே கூறிய முறைகள் எல்லாவற்றிலும் பெனிசிலின் ஊசி குத்திக்கொள்வது மிகவும் மேலான வழி; இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை குத்திக்கொள்வதற்குள் நோய் குணமடைகிறது. முதல் 2 நாள் தினம் 8 மாத்திரை ஸல்பா டயஸின் (Sulpha-diazine); அடுத்த நாள் தினம் 6 மாத்திரை; அதற்கு அடுத்த 2 நாள் தினம் நான்கு மாத்திரை-இப்படியாகச் சோடாப் பொடியுடன் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். இந்த மருந்துகளை ஒரு டாக்டரின் பார்வையிலும் உத்தரவிலுந்தான் சாப்பிட வேண்டும்.

கிரந்தி - பறங்கிப்புண் (Syphilis)

ஸ்பைரோகீட்டா பாலிடா: (Spirochaeta Pallida) என்னும் கிருமியினால் உண்டாகும் தொற்று நோய் இது. தோலில் உள்ள வெடிப்பு அல்லது புண்மூலமாக இது ரத்தத்தில் சேர்ந்து விடுகிறது. பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தாயின் கருப்பை மூலமாகத் தொற்று ஏற்படும். நோயுற்ற ஆண் பெண் புணர்ச்சியால் ஒருவருக்கொருவர் நோயின் தொற்று உண்டாகிறது. புணர்ச்சி இல்லாமலுங்கூடத் தொற்று ஏற்படலாம். கிரந்திப் புண்களைத் தொடுவதாலும், கழுவிச் சிகிச்சை செய்யும்போது மருத்துவர் கைகளில் தோல் வெகு சிறிதளவேனும் காயப்பட்டிருந்தாலும் அதன்மூலமாக நோய் தொற்றும். ஆனால் இப்படித் தொற்று உண்டாவது வெகு குறைவு. முக்கியமாகப் புணர்ச்சிக் காலத்தில் இருவரில் ஒருவருக்குக் கிரந்திப்புண் உறுப்புக்களில் இருந்தால் அதன்மூலந்தான் வெகுவாக நோய் தொற்றுகிறது. நோய் தொற்றுவதற்குக் கிரந்திப்புண் இருக்க வேண்டும் என்கிற அவசியம் இல்லை. மனிதனுடைய ஓஜஸில் (Seminal Fluid) இந்தக் கிருமி இருந்து புணர்ச்சிக்காலத்தில் நோய் இல்லாதவர்களுக்கும் நோயைக் கொடுக்கும். நோய் கண்டு குணப்படாதவர்களிடம் ஐந்து வருஷம்வரையில் இந்தத் தொற்று இருக்கும். இரண்டு வருஷத்துக்குமேல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தொற்றும் சக்தி குறைந்து, ஐந்து வருஷத்துக்கு அப்பால் முற்றும் இல்லாமலே போய்விடுகிறது.

குறிகள்: தொற்று ஏற்பட்டு, குறிகள் வெளியில் காண்பதற்கு மூன்று முதல் ஐந்து வாரம்வரையில் ஆகும். எந்த இடத்தில் தொற்று ஏற்பட்டதோ அந்த இடத்தில் சிறிதான உருண்டைபோல் துவரம்பருப்புக் கனத்தில் சுரப்பு உண்டாகும். பிறகு மத்தியில் புண்ணாகிச் சுற்றிலும் தோல் கனமாக இருக்கும். இதனின்று ஊனீர் வடியும். இந்தப் புண்களைச் சுரண்டிப் பூதக் கண்ணாடியில் வைத்துத் தெரிந்தவர்களைப் பரீக்ஷிக்கும்படி செய்தால் இந்த நோய்க்கிருமிகள் காணப்படும். இந்தப் புண்ணில் அதிக வலி இருக்காது. சமீபத்திலுள்ள நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் பருத்திருக்கும். அதிலும் வலி இராது; ஆனால் கல்போல் கனமாக இருக்கும். இதில் சீழ்ப் பிடிக்காது. இதுதான் இந்த நோயின் முதல் படி (First stage).

இந்தப் புண் வந்த ஆறு வாரத்துக்குப் பிறகு உடலில் அம்மை போன்ற ஒரு தடிப்பு உண்டாகும். ரத்தத்தில் இந்தக்

கிருமியின் விஷம் பரவிவிட்டதற்கு இது அடையாளம். காய்ச்சல் முதலிய ஒன்றும் இராது. உடலின் விலாப்புறங்களிலும் கை கால்களின் வெளிப்புறங்களிலும் கரும் சிவப்பு நிறமுள்ள புள்ளிகள் சில காணும். பிறகு மற்ற இடங்களுக்கும் இது சில நாட்களில் பரவும்; பிறகு மறைந்துவிடும். சில வாரங்கள் கழித்து மறுபடியும் உடம்பில் தடிப்புகள் உண்டாகும். இவை முன்பு வந்ததைவிடக் கனமாகவும், தொட்டுப் பார்த்தால் சிறு கற்கள்போல் உறுதியாகவும் இருக்கும். நிறம் மங்கின சிவப்பாக இருக்கும். நாளாக நாளாக இந்தக் கட்டிகள் மிருதுவாகிப் புண்ணுகிவிடும். புண் காய்ந்ததுபோலப் பொருக்குகளால் மூடப்பட்டிருக்கும். இந்தப் பறங்கிப் புண் உண்டாவதற்குமுன் கட்டிகள் உடலின் இரு புறத்திலும் ஒரே மாதிரியாகக் காணப்படும்; செம்பின் நிறமாக இருக்கும்; அரிப்பு இருக்காது; இந்த இடங்களில் மயிர் உதிர்ந்து போகும். இந்தச் சமயத்தில் சிறிது காங்கையும் உடல் வலியும் இருக்கும். ரத்தசோகையும் லேசாக இருக்கும். இது **இரண்டாவது படி** (Second stage). உடலில் எப்போதும் வேர்வையுடன் கூடியவையான அக்குள், துடை இடுக்கு, மலத்துவாரம் இந்த இடங்களில் தோல் சற்றுத் தடித்து வெண்மையாகி ஊனீருடன் காணப்படும். இரண்டாவது படியின் குறிகளில் இதுவும் ஒன்று.

சுமார் ஆறு மாதத்துக்குப் பிறகு, நரம்பு, மூளை உறை, மூளை, முதுகந்தண்டு இவைகளுக்கு இந்த நோய் பரவும். மேலே தோலில் தோன்றிய கட்டிகள் போலவே தோலுக்கு அடியிலும் தசைகளிலும் பெரிய கட்டிகள் தோன்றும். இவைகளில் வலி அதிகம் இல்லாவிட்டாலும், பழுத்து உடைந்து சீழ் வெளியாகும். தோலில் குடைந்ததுபோல ஆழமான புண்ணுகி, அடியில் வெண்மையான ஜவ்வு மூடி இருக்கும். தோலிலும் மற்றத் தசைகளிலும் கட்டிகள் உண்டானது போலவே எலும்புகளிலும் கட்டிகள் உண்டாகி, எலும்பு கனத்துப் பிறகு சீழ்ப்பிடித்து உடைந்து எலும்புகள் குழியாகிப் புண் காயாமல் துர்நாற்றத்துடன் இருக்கும். இம்மாதிரியான புண்கள் கால் எலும்புகளிலும், மார்பு, முகம், மூக்கு எலும்புகளிலும் உண்டாகி, எலும்புகளும் கரைந்துவிடும். மூக்குச் சப்பட்டையாகி மூக்குக்கும் வாய்க்கும் துவாரம் விழுந்து பேசும் குரலில் மாறுதல் உண்டாகும். இம்மாதிரியான கட்டிகள் விருஷணத்திலும் வாயிலும் தொண்டையிலும் நாக்கிலும் உண்டாகும்.

மூளை உறையில் கட்டிகள், முதுகந்தண்டில் கட்டிகள் இவைகளால் கைகால்கள் சோர்வுற்றுச் சுரணையற்றுத் திமிர் வாதம்போன்ற பலநோய்களை உண்டாக்கும். ஓயாத தலைவலி உண்டாகும். இருதயத்தின் தசைகளிலும் இருதய உறையிலும் அழற்சியும் பலவீனமும் உண்டாகும். ரத்தம் பாயும் குழாய்கள் விறைத்து, ரத்த அமுக்கத்தை அதிகப்படுத்தும். இவைகளெல்லாம் இந்த நோயின் **மூன்ருவது படி** (Third stage). இந்த நிலைமை வந்துவிட்டால், இதனுல் உண்டாகும் நோய்களுக்கு அளவே இல்லை. நோயுற்ற உடலுடன் வாழும் பலனற்ற வாழ்வே பெரு நரகம் ஆகிவிடும். இந்த நோயாளிகளின் சந்ததி

களும் இரண்டு தலைமுறைக்காவது கர்ப்பத்திலிருந்தே இந்த நோயைப் பெற்று வாழ்நாட்களைத் துன்பக் கடலில் கழிக்க வேண்டி வரும்.

மருத்துவம்: இதற்கு ஒப்பற்ற மூன்று மருந்துகள் இருக்கின்றன. **(1) பாதரஸம்** (Mercury) **(2) வெள்ளைப் பாஷாணம்** (Arsenic) **(3) பிஸ்மத்** (Bismuth); விகிருதி வஸ்துக்களாகத் (Metallic) தான் கொடுக்கவேண்டும். இந்த மருந்தில் ஏதாவது ஒன்று ரத்தத்தில் கலந்தால் இந்த நோய்க்குரிய கிருமிகள் இறந்துவிடும். ஆனால் இவை ரத்தத்தில் தேவையான அளவு சேர வேண்டுமானால் அதிக நாட்கள் இவைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு சீக்கிரமாக மருத்துவம் ஆரம்பிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு சீக்கிரம் குணம் உண்டாகும். அழிந்துபோன தசைகளும் எலும்புகளும் போனவைகளே. இவைகளைத் திருப்பி அமைக்க முடியாது. வெள்ளைப் பாஷணத்திலிருந்து தயாரிக்கும் விகிருதி வஸ்துக்கள் (Arsenic compounds) தற்சமயம் பலவிதப் பெயர்களுடன் மருந்துக் கடைகளில் (மேல்நாட்டு முறையை ஒட்டி) கிடைக்கும். ஆனால் கிராமத்தில் இருக்கும் ஏழைகளுக்கு அவைகளை வாங்கி உபயோகிக்கக்கூடிய சக்தி இல்லை. பூர்விக முறையான ரசவைத்திய முறைகளில், நவீன வழியில் தயாரித்துள்ள மருந்துகளையே அவர்கள் உபயோகிக்க வேண்டும். வெள்ளைப் பாஷணத்தில் தயாரித்த விகிருதி வஸ்துக்கள்; **(1) சால்வர்ஸான்** (Salvarsan), **(2) நியோசால்வர்ஸான்** (Neo-salvarsan) **(3) சல்பர்ஸனல்** (Sulfarsenol). இவைகளைப் பத்து ஸி. ஸி. ((Ten cubic centimetres) கொதிக்கும் தண்ணீரில் கலந்து வடிகுழாய்களின் மூலம் ரத்தத்தில் கலந்து போகும்படி ஊசிகளினால் செலுத்த வேண்டும். ரஸம் கலந்த மருந்துகளை விடப் பிஸ்மத் அதிக குணம் தருவதாக இப்போது நினைக்கிறார்கள். ரஸம் கலந்த களிம்புகளைப் பறங்கிப் புண்களுக்குப் பூச வேண்டும். புண்ணில் இருக்கும் கிருமிகளை இது கொன்றுவிடும். புண் மூலமாகக் கொஞ்சம் ரஸம் ரத்தத்திலும் சேரும். ஆனால் நோய் தீர்வதற்கு இதன் மூலம் சேரும் ரஸம் போதாது. ரஸம் கலந்த விகிருதிவஸ்துக்களைத் தோலில் தேய்த்தால் அது ரத்தத்தில் சேரும், தசைகளில் மருந்தை ஊசியின்மூலம் செலுத்தியும் வடி குழாய்கள் மூலம் ரத்தத்தில் சேரும்படி செய்யலாம்.

நோய் ஆரம்பத்தில், வெறும் புண் மாத்திரம் இருக்கையில் பெனிசிலின் ஊசி சுலபத்தில் சுகப்படுத்தும்.

நாள்பட்ட ரோகத்துக்கு மேல்கூறிய மருந்துகளுடன் பெனிசிலின் ஊசியையும் இவ்வியாதியின் கிருமிகள் அறவே ஒழியும்வரையிலும் குத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

களிம்பு: நூற்றுவிகிதம்: கலோமெல் (ரசபஸ்மம்) 33 பங்கு; கொழுப்பு (சுத்தப்படுத்திய பன்றிக்கொழுப்பு, வாஸ்லைன் - Vaseline) 67 பங்கு; இரண்டையும் நன்றாகக் கலந்து மெழுகுபோலச் செய்து மேலே உபயோகப்படுத்த வேண்டும். பறங்கிப்புண் எல்லாவற்றுக்கும் இந்த மெழுகை உபயோகிக்கலாம். இதையே உடம்பில் தேய்ப்பதற்கும் வைத்துக்

கொள்ளலாம். இரண்டு டிராம் எடையுள்ள மெழுகை எடுத்து இருபது நிமிஷம் வரையில் நோயாளியின் துடை, மார்பு விலா, கால் தசை, முதுகு இவைகளில் பூசித் தேய்க்கவேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஓர் இடத்தில் தேய்க்க வேண்டும். இந்த மருத்துவ முறையை ஆறுமாத காலம் கையாளவேண்டும். பல்லின் அடிப்பாகத்தில் ஈறுகளின் ஓரத்தில், கரும் பச்சை நிறமான கோடுகள் காணப்பட்டாலும் ஈறுகள் மிருதுவாகிப் புண்ணுகி விட்டாலும், வாயிலும் நாக்கிலும் புண் உண்டாளுலும், வாயில் உமிழ்நீர் அதிகரித்துத் துர்நாற்றம் உண்டாளுலும், ரஸமருத்துவத்தை நிறுத்திவிடவேண்டும். நிறுத்தியவுடன் இந்த வேக்காடு அடங்கிவிடும். மறுபடியும் இதே மருத்துவத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும்; ஆனுல் அளவைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தசைகளில் ஊசிமூலம் குத்துவதற்கு (Intramuscular Injection) மெர்க்குரி பின் அயோடைடை (Mercurv Bin Iodide) நூற்றுக்கு ஒன்று வீதம் செய்து அதில் ஒரு ஸி. ஸி. (பதினேழு சொட்டு) எடுத்து நீண்ட ஊசியுள்ள பீச்சாங்குழலில் ஏற்றி, தசைக்குள் ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் வீதம் முப்பது தடவை குத்த வேண்டும். கலோமெலை (ரஸபஸ்பம்) $\frac{1}{2}$ அல்லது $\frac{3}{4}$ நெல்லெடை இருபது சொட்டுப் பாதாம் எண்ணெயில் (Almond Oil) குழைத்தும் ஊசியைக்கொண்டு தசைகளில் குத்தலாம். ஹைடிரார்ஜரி கம் கிரியேட்டா (Hydrargyri - Cum Creata) அரை நெல்லெடை எடுத்து, அதோடு கால் நெல்லெடை அபினியும் கலந்து மாத்திரையாக உருட்டி, தினசரி ஒன்று அல்லது இரண்டு மாத்திரை வீதம் வயதுக்குத் தகுந்தபடி கொடுக்க வேண்டும். இது வாய் வழியாகக் கொடுக்கும் முறை. வாய்வழியாக மருந்து கொடுக்கும்போது பல்லிலும் ஈற்றிலும், கரும்பச்சைக் கோடுகளும். நாக்கிலும் வாயிலும் புண்ணும் உண்டாளுல் மருந்தை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

ரஸத்தைக் காட்டிலும், சீக்கிரம் வேலை செய்யக் கூடியது பிஸ்மத். ரஸத்தைவிடப் பிஸ்மத்தைத் தாங்கிக்கொள்ளக் கூடிய சக்தி உடலுக்கு உண்டு. எனினும் நீல நிறமுள்ள கோடுகள் பல்லுக்கும் ஈறுக்கும் இடையில் காணப்பட்டால் பிஸ்மத்தையும் நிறுத்திவிடவேண்டும். கண்ணுடிக்குழாய்களில் விற்கும் பிஸ்மத் எண்ணெயை வாங்கி அதில் இருக்கும் $1\frac{1}{2}$ நெல்லெடையுள்ள பிஸ்மத்தை வாரத்துக்கு இருமுறை தசைகளில் செலுத்த வேண்டும். சராசரி வாரத்துக்கு மூன்று நெல்லெடைக்குக் குறையாத பிஸ்மத் உடலில் சேரவேண்டும். இம்மாதிரி இருபது ஊசிகளைப் பத்து வாரங்களில் செலுத்தவேண்டும்.

அயோதினத்தை (Iodides) இந்த நோயில் இரண்டாவது மூன்ருவது படிகளில் உபயோகிக்கவேண்டும். பொட்டாஸியம் அயோடைடு 5 முதல் 30 நெல்லெடைவரையில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை வீதம் ஆறு மாதம்வரையில் கொடுக்கவேண்டும். சிலருக்குப் பொட்டாஸியம் அயோடைடு உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்வதில்லை. அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு ஊதாயகக் கரையத்தை ஊசிமூலம் வடிகுழாய்களில் கொடுக்கவேண்டும்.

படிப்படியாகச் செய்ய வேண்டிய வைத்திய முறை: (1) புண்களுக்கு ரஸமெழுகு, (2) தசைகளில் ஊசிமூலம் பிஸ்மத், (3) வடிகுழாய்களில் ஊதாயகக்கரையம் வாரம் இருமுறை. பொட்டாசியம் குளோரேட் (Potassium Chlorate) ஒரு டிராமை ஒரு பைன்ட் தண்ணீரில் கலந்து வாயை அடிக்கடி கொப்பளிக்க வேண்டும். ஈறுகளைத் தினம் இருமுறை நன்ருகச் சுத்தம் செய்து தைமால் மருந்துத் தண்ணீரை வீட்டுக் கழுவவேண்டும். நல்ல சத்துள்ள உணவு, பால், தயிர், நல்ல காய்கறி, பழரஸம் இவைகளை உணவாகக் கொடுக்கவேண்டும்.

மருந்துமுறை - வெள்ளைப் பாஷண மருந்துகள்: 1910 - ஆம் வருஷம் முதல் சால்வர்ஸான் என்பதையும், மற்றும் பல பெயருள்ள அதே மருந்துகளையும் ஊசிமூலம் தசைக்குள்ளும், வடிகுழாய்களிலும் கொடுக்கின்றனர். பாதரஸத்தைச் சீமைச் சுண்ணும்புத் தூளுடன் தேய்த்து அரை நெல்லெடை கொண்ட மாத்திரையாகச் செய்து $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை அபினேடு கொடுக்கிருர்கள்.

கலோமெல் (ரஸபஸ்ம மெழுகு) களிம்பு அரை நெல்லெடை வரையில் கொழுப்புடன் கலந்து கொதிக்கவைத்துப் புண் முதலியவைகளுக்கு உபயோகப்படுத்தலாம்.

மெர்க்குரி பின் அயோடைடை நூற்றுக்கு ஒன்று விகிதம் (1% Bin Iodide of Mercury) எண்ணெயில் கரைத்துத் தசைகளுக்கு நடுவில் குத்தலாம்.

பிஸ்மத் ஸாலிஸிலேட் $1\frac{1}{2}$ நெல்லெடையை எண்ணெயில் கரைத்துத் தசைகளுக்குள் குத்தலாம். ஊதாயகக்கரையம் 17 சொட்டை ஊசிமூலம் கொடுக்கலம். பொட்டாசியம் அயோடைடு 5 முதல் 30 நெல்லெடை வரையில் - ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை கொடுக்கலாம்.

குஷ்டரோகம் (Leprosy)

இது வெகு புராதனமான நோய். உலகம் முழுவதிலும் மனிதனுக்கு ஆங்காங்கு இந்த நோய் பரவிச் சில இடங்களில் மறைந்தும் சில இடங்களில் விடாமல் பரவிக்கொண்டும் இருக்கிறது. உருக்குநோய் அணுக்களைப்போன்ற சிறு நுண்ணங்களால் இது உண்டாகிறது. இந்த நோய் தொற்றுவது அநேகமாகப் பதினைந்து வயதுக்குள்தான். தொற்றி வெகு நாட்கள் கழித்து நோயின் குறிகள் காணும். இந்த நோய் உடனே மரணத்தை உண்டுபண்ணுவதில்லை. கடுமையான நோயுற்றவர்களும் பத்து வருஷத்துக்குமேல் ஜீவித்திருக்கிருர்கள்; சுமார் நாற்பது வருஷம்வரையில் உயிரோடு இருப்பவர்களும் உண்டு. குஷ்டரோக நுண்ணங்கள் நோயாளிகளின் மூக்கிலும் தோலுக்கு அடியிலும் அதிகமாகக் காணப்படும். இது தாயின் கர்ப்பத்திலிருந்து பரவுகிறதில்லை தாயும் தகப்பனும் குஷ்டரோகியாக இருந்துங்கூட அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு இந்த நோய் இருப்பதில்லை. ஆனல் குஷ்டரோகியான தாயின் பாலில் இந்த நுண்ணங்கள் ஏராளமாகக் காணப்படுகின்றன. சிசுவுக்

குப் பால் கொடுத்து வளர்த்துத் தன் பக்கத்தில் வைத்து, உறங்கி, எடுத்துப் பழகுவதால் மட்டும் தொற்று உண்டாகிறது என்று ஊகிக்கலாம். பிறந்தவுடன் குழந்தைகளைத் தாயிட மிருந்து பிரித்துத் தனியாக ஓரிடத்தில் வளர்த்தால் அவர் களுக்கு நோய் காணப்படுவதில்லை. மீன் உண்பதால் இந்த நோய் உண்டாகிறது என்பது சிலருடைய அபிப்பிராயம். ஆனால் இது நிச்சயமாக நிரூபிக்கப்படவில்லை. ஒரு நிபுணர் இந்த நோயைப்பற்றிச் சொல்லிய சில விவரங்கள்.

(4) உலகம் முழுவதிலும் பரவியிருக்கும் நோய்.

(2) வெகு புராதனமான நோய்.

(3) சில இடங்களில் மட்டும் இந்த நோய் அதிகம் காணப் படுகிறது.

(4) நோயின் அடையாளங்கள் எல்லா ஜாதியாரிடத்தி லும் எலலாத் தேசத்திலும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கின்றன.

(5) அநேக இடங்களில் எப்போதும் சாசுவதமாக இருந்துகொண் டிருக்கிறது.

(6) குஷ்டரோக ஆஸ்பத்திரிகளிலிருந்து பரவுவதில்லை.

(7) பரம்பரையாகத் தொற்றிக்கொண்டு வருவதில்லை.

(9) பெருவாரியாக ஒரே இடத்தில் பலருக்கு ஒரே நேரத்தில் உண்டாவதில்லை.

(9) தானாகவே குணமடைந்து சமூகங்களினின்று விலகி மறைந்துபோகிறது.

(10) இந்த நுண்ணங்களைக்கொண்டு பிறருக்கு நோயை உண்டாக்க மனித முயற்சியால் முடிவதில்லை.

(11) நுண்ணங்கள் உட்புகுந்தபின் குறிப்பிட்ட கால அளவில் நோயின் குணங்கள் வெளிப்படும் என்ற நிபந்தனை இல்லை.

(12) வெகு காலமாக இந்த நோய், மீன் அதிகமாக உண்ணும் தேசங்களிலும் சமூகங்களிலும் பரவியிருப்பதாகப் பொதுமக்கள் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர்.

தொற்று ஏற்படும் வழிகள்

(1) குஷ்டரோகியோடு சேர்ந்து வசிப்பது.

(2) அவர்கள் தொட்டுத் தயாரித்த உணவை உண்பது.

(3) அவர்கள் உபயோகிக்கும் பாத்திரம், உடுத்தும் உடை இவைகளை மற்றவர் உபயோகிப்பது.

(4) குஷ்டரோகியான தாயின் பாலைக் குடிப்பது.

(5) குஷ்டரோகிகள் தின்பண்டங்கள் தயாரிப்பது. அவைகளைப் பிறருக்கு விற்பது. உணவுவிடுதிகளில் இவர்கள் வேலைக்காரர்களாக இருப்பது.

குறிகள்: நோய் ஆரம்பிப்பது தெரியாது; தோலைப்பற்றியும் துவங்கும்; நரம்பைப் பற்றியும் துவங்கும். சில சமயங்களில் இரண்டைப் பற்றியும் துவங்கும். தோலைப்பற்றி ஆரம்பிக்கும்போது தோலில் ஏதாவது ஒரு பாகத்தில் ஒரு சிறிய சிவப்புப்புள்ளிபோன்ற நிறம் காணப்படும். முன்கை, கால், விரல்கள், முதுகு, முகம் இவைகளில் அநேகருக்குத் துவங்கும். இந்த இடங்களில் நோய் இருப்பது நோயாளிக்கு வெகு நாட்கள்வரையில் தெரியாது. முகத்தில் இருந்தால் மற்றவர்களால் கவனிக்கப்பட்டுப் பிறகு நோயாளிக்குத் தெரியவரும். வேறு ஏதாவது நோய் வந்து குணமாகும் சமயத்தில் இது அதிகமாகக் காணப்படும். சிலருக்கு அம்மை போன்று பல இடங்களில் புறப்பட்டுச் சற்று லேசான காய்ச்சலும் இருக்கும். பிறகு தோலில் சில இடங்கள் நிறம் மாறி வெளுத்தும், மற்றும் சில இடங்கள் சிவப்பாகக் கனத்தும் இருக்கும்.

தோலைப்பற்றி வரும் இடங்களில் தோல் தடிப்பாகவும், பருமனுகவும், சிறிது உருண்டைகளாகவும் மாறிவிடும். சில காலம் சென்றபிறகு இந்த உருண்டைகள் எல்லாம் ஒன்றுகூடி ஒரே வீக்கமாகவும் மடிந்தும் சுருண்டும் இருக்கும். நரம்பைப் பற்றி வரும்போது தோலில் பரவியிருக்கும் நுனி நரம்புகளில் நோய் தாக்கி, அந்த இடங்களில் தோலின் நிறம் சற்று வெள்ளையாக மாறும். முதலில் அந்த இடங்களில் சுரணை சற்று அதிகரித்துக் காண்பித்தபோதிலும் நாளடைவில் சுரணை இல்லாமல் போய்விடும். பிறகு தோல் கனத்துப் பளபளப்பாகி, எண்ணெய்ப் பசையற்று வட்டமாக இருக்கும். இந்த இடங்களில் மயிர் உதிர்ந்துவிடும். சுற்றிலும் உள்ள நல்ல தோல் சிவந்தும் கனத்தும் இருக்கும். சிறு நரம்புகள் தவிர, தாய் நரம்புகளுக்கும் இந்த நோய் உண்டாகி அவையும் பருத்துவிடும். முழங்கைகளின் உட்புறத்தில் இருக்கும் முழவெலும்பு நரம்பு (Ulnar Nerve) நன்ருகப் பருத்து முண்டுகளுக்கிடையில் எலும்பு காணப்படும். மதமதப்பு மேன்மேலும் பரவித் தசைகள் கரைந்து, விரல்கள் மடிந்து, பிறகு புண்ணுகி விழுந்துவிடும். அநேகருக்கு இந்த இரண்டுவித நோயும் கலந்தே இருக்கும். முகத்தில் தோல் கனத்து உருண்டையாகிக் காதுகளில் உருண்டைகளாகிப் புருவத்தின் மயிர்கள் உதிர்ந்து, முகம் பார்ப்பதற்கே விகாரமாகிவிடும். மற்றவர்களுக்குத் தொற்றிப் பரவும் காலம் இதுதான்.

இந்த நோய் ஆரம்பமாகும் காலத்திலேயே கண்டுபிடிப்பதற்கு உடம்பு முழுவதையும் நன்ருகச் சோதித்துப் பார்க்க வேண்டும். தோலில் கனம் ஏற்பட்டுவிட்டால் பிறகு அந்த இடத்தில் நுண்ணங்கள் ஏராளமாக இருக்கும். புண் ஆக வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. புண்ணுகாத தோலில்கூட நுண்ணங்கள் இருக்கும்; அதனின்று பிறருக்குத் தொற்றும். நரம்பைக் காட்டிலும் தோலில் ஆரம்பிக்கும் நோய்க்குத் தொற்றும் சக்தி அதிகம். தோல்குஷ்டரோகிகள், நரம்புக் குஷ்டரோகிகளைவிடச் சீக்கிரமாக மரித்துவிடுகிருர்கள். நரம்புக் குஷ்டரோகிகளோ நோய் குணமடைந்து, கை, கால் இவை குறுகி முடமாகி, இருபது முப்பது வருஷங்கள்கூட ஜீவித்திருப்பார்கள்.

இந்த நோய் பரவாமலிருப்பதற்காகச் சில எச்சரிக்கைகள்

(1) நோயுற்றவர்களைத் தனியான இடத்தில் வைக்க வேண்டும். வீட்டிலேயே இருப்பதானால் அவர்களைத் தனியாக நல்ல காற்றுள்ள அறைகளில் வைக்க வேண்டும்.

(2) அவர்களுடைய பாத்திரம், துணி, படுக்கை இவைகளை மற்றவர்கள் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது; இவைகளைத் தினசரி கொதிக்கும் வெந்நீரைக் கொண்டு சுத்தப்படுத்தி வெயிலில் வைக்க வேண்டும்.

(3) ஊர் வண்ணானிடத்தில் அவர்கள் துணிகளைச் சலவைக்குப் போடக் கூடாது.

(4) ஊர்ப்பரியாரி அவர்களுக்கு க்ஷவரம் செய்வது கூடாது.

(5) குஷ்டரோகிகளுக்குக் கல்யாணம் செய்யக்கூடாது.

(6) அப்படியே கல்யாணமாகியிருந்தாலும், மனைவிக்கு இந்த நோய் வராமல் இருக்கும்படி வாழ வேண்டும்.

(7) குழந்தைகள் பிறந்தால் உடனே அந்தக் குழந்தைகளை அவர்களிடமிருந்து, நீக்கி, கைப்பால் முதலியன கொடுத்து வளர்க்க வேண்டும்.

(8) நோய் சிறு வயதிலேயே ஆரம்பமாவதால் பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் மாணாக்கர்களையும், மற்றுமுள்ள ஊர்ச் சிறுவர் சிறுமிகளையும், மருத்துவர்களால் உடல் முழுவதும் பரிசோதிக்கச் செய்து, சந்தேகப்பட்டவர்களைக் கொஞ்ச காலத்துக்குக் கவனித்துவர வேண்டும்.

(9) நோய் தோலில் வியாபித்துச் சிவந்து தடித்துப் பரவி இருக்கும் காலத்தில் தொற்று அதிகம்; அப்போது அவர்களுடன் பழகுதல் கூடாது.

(10) பல வருஷங்களான முஷ்டரோகி பார்ப்பதற்குக் கைவிரல் முதலியவை உதிர்ந்து விகாரமாக இருப்பான். ஆனால் அவனிடம் நோய் அணுக்கள் இறந்துபோய்விடுகின்றன. ஆகையால் அவனிடமிருந்து பிறருக்கு நோய் தொற்றும் என்ற பயம் அதிகமில்லை.

(11) மீன் உணவைத் தள்ளிவிட வேண்டும்.

(12) குஷ்டரோகிகள் பொதுஜனங்கள் உபயோகப்படுத்தும் வண்டிகள், மோட்டார்பஸ், ரெயில் வண்டி இவைகளை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.

(13) பொதுஜனங்கள் குளிக்கும் குளங்களையும், குடிதண்ணீர் எடுக்கும் ஆறுகளையும் குஷ்டரோகிகள் உபயோகப்படுத்தும்படி விடக்கூடாது. அவர்களுக்குத் தேவையான தண்ணீரை மற்றவர்கள் அவர்களுக்கு எடுத்துக்கொடுத்து அவர்களைத் தனிப்பட்ட இடத்தில் சுத்தம் செய்துகொள்ளும்படி செய்ய வேண்டும்.

(14) கடைகள், ஹோட்டல்கள், பலகாரக் கடைகள், சத்திரங்கள், கோயில்கள் இந்த இடங்களில் இந்த நோயுள்ளவர்கள் வேலை செய்யக்கூடாது.

மருத்துவம்: இது வரையில் குணம் கொடுக்கக்கூடியதாகச் சொல்லப்படும் மருந்து ஒன்றே ஒன்றுதான். அது நீரடிமுத்து (சால்முகரா) எண்ணெய் (Oil of Chaulmugra). இதுவும் முழுவதும் குணமளிக்கும் என்று சொல்வதற்கில்லை. எனினும் உபயோகப்படுத்தும்வரையில் சற்றுக் குணம் உண்டாகும். வெளியே தேய்ப்பது, குடிப்பது, ஊசி மூலம் குத்துவது என்கிற மூவகைகளிலும் இந்த மருந்தை உபயோகப்படுத்தலாம். இந்த எண்ணெயோடு கிரியஸோட் எண்ணெயையும் (Oil of Creasote) கலந்து ஊசியின் மூலம் தசையில் ஏற்றலாம். குத்துவதற்கு முன்பு இந்த எண்ணெயைச் சுடப்பண்ண வேண்டும். முதலில் மூன்று சொட்டு வீதம் ஆரம்பித்து 180 சொட்டு வரையில் ஊசியின் மூலம் கொடுக்க வேண்டும். நோயின் ஆரம்பத்திலும் கடைசியிலும் ஊசிகள் குத்தும்போது உடலில் ஒரு வகையான எதிர் அதிர்ச்சியும் (Reaction) இராது. தொற்றுதல் அதிகமாக இருக்கும் காலத்தில் ஊசிகள் போட்டால், காய்ச்சல் உண்டாகி நோய் அதிகப்பட்டதுபோல் காணப்படும். அப்படி இருந்தால் ஊசிகுத்தும் முறையைத் தள்ளிப் போடுவதுடன் மருந்தின் அளவையும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த எண்ணெயைக் குடிப்பது கஷ்டமாக இருக்கும். இரண்டு சொட்டுகளை சர்க்கரையில் விட்டுத் தினம் இரண்டு வேளை கொடுக்க வேண்டும். இது குமட்டல், வாந்தி இவற்றை உண்டாக்கும்; இவை அதிகம் இருந்தால் மருந்தை நிறுத்திவிட வேண்டும். இந்த எண்ணெயை உடலின்மேல் தினம் கொஞ்சமாகத் தேய்த்துக்கொண்டு, வெயிலில் அரை மணி நேரம் காய்ந்தால், குடிப்பதைக் காட்டிலும் அதிகப் பலன் உண்டு. பொட்டாஸியம்அயோடைடை தினசரி ஐந்து நெல்லெடை மூன்று வேளை கொடுத்துவர வேண்டும். மருத்துவம் வருஷக்கணக்காக நடக்க வேண்டும்.

நன்றாகச் சமிக்கக்கூடிய உணவான, தயிர், பால், முட்டை, பழங்கள் இவற்றை உபயோகப்படுத்துவதோடு, **அரிசிக்குப் பதிலாகக் கோதுமையை** உண்பது நல்லது. குஷ்டரோகிகள் படுத்துக் கிடக்கக் கூடாது; நடக்க முடிந்தவர்கள் நடக்க வேண்டும்; வேலை செய்பவர்களும் தேக உழைப்பை விட்டுவிடக்கூடாது. புண்பட்டுக் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் புண்ணைச் சுத்தம் செய்து புண் ஆறுவதற்கான மருந்துகளை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். புண்களுக்கும் மருந்து எண்ணெய் (நீரடிமுத்து எண்ணெயைத்) தடவிக் கட்டலாம். நோயாளி மன உத்ஸாகத்துடன் இருக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

பெரி பெரி (Beri Beri)

நமது நாட்டில் சில பாகங்களில் இந்த நோய் பரவியிருக்கிறது. உணவில் **விட்டமின் பி** என்னும் உயிர்ச்சத்துக் குறைவாக இருப்பதால் இந்த நோய் உண்டாகிறது. விட்டமின் பி

குறைவதோடுகூட, உடலில் அதன் காரணமாகச் சில விஷங்களும் பரவிவிடுகின்றன. சில காலங்களில் தொற்றுநோயைப் போல் திடீரென்று அநேகருக்கு இது பரவுவது உண்டு. கை கால் சுரப்புடன் வயிற்றிலும் நீர் சேர்ந்து மகோதரம் என்று சொல்லும் நோய்போல இது இருக்கும். ஒரே இடத்தில், ஒரே வீட்டில் இருப்பவர்களுக்குப் பரவும். முதலில் கால்கள் வீங்கும்; சிலருக்குக் காய்ச்சலும் இருக்கலாம்; இருதயம் நாளுக்கு நாள் பலவீனப்பட்டுக்கொண்டே போகும்.

இந்த நோய் அரிசி உண்பவர்களுக்குத்தான் வரும். அதிலும் மில்களில் நன்றாகத் தவிடுபோகத் தீட்டிய வெள்ளை அரிசியை உண்பவர்களுக்கு உண்டாகும். தவிட்டைப் போக்கி, தண்ணீரில் வேக வைப்பதற்கு முன் நன்றாகக் கழுவி, கஞ்சியையும் வடித்துவிட்டால் அதில் விட்டமின் பி முற்றும் போய்விடுகிறது. நோயுற்றவர்களை அவர்கள் இருக்கும் ஊரை விட்டு மற்ற இடங்களுக்கு மாற்றிவிட்டால் நோய் குணமாகிவிடும்.

குறிகள்: தலைவலி, பார்வைக் குறைவு இரண்டும் உண்டாகும்; பசியின்மை, அரோசகம், பேதி, அஜீர்ணம் இவைகளும் உண்டாகலாம்; தோல் நிறம் மாறி இருக்கும்.

மருத்துவம்: கைக்குத்தரிசியைத் தீட்டாமலும் கழுவாமலும் கஞ்சி வடிக்காமலும் சோறு தயாரிக்க வேண்டும். சுலபமாகச் சமிக்கக்கூடிய உணவுகளையே கொடுக்க வேண்டும். கையால் பிடித்துவிடுவது, வெயிலில் காய்வது இரண்டும் இந்த நோய்க்கு நல்ல பலன் கொடுக்கும். நோயாளி படுக்கையில் இருக்கவேண்டும். இருதய பலவீனத்தைத் தடுப்பதுதான் முதன்மையான முறை. இருதய பலவீனம் இல்லாவிட்டால் வேறு ஊர்களுக்கு நோயாளியை உடனே மாற்றிவிட வேண்டும்.

வீக்கத்தை வடிப்பதற்குச் சிறு நீர் அதிகம் கழிய வேண்டும். அதற்கு மூக்கொரட்டைக் கஷாயம் மிகவும் நல்லது. $\frac{1}{8}$ நெல்லெடை சோடா உப்போடு சேர்த்து ஒரு நாளைக்கு எட்டுத் தடவை (ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒரு தடவை) வீதம் கொடுத்துப் பிறகு பேதி உப்பைக் கொடுத்து மலச்சிக்கலையும் அஜீர்ணத்தையம் நீக்க வேண்டும். இருதய பலவீனத்துக்கு 20 நெல்லெடை வெள்ளை மருதுப்பட்டைத்தூளை ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுக்க வேண்டும். உடலின் நிறமாற்றம் நீங்கி எப்போதும் உள்ள நிறம் வந்துவிட்டால் நோய் குணமடைந்தது என்று முடிவு செய்யலாம்.

தனுர் வாயு - ஈர்ப்பு - (ரணஜன்னி—Tetanus)

இது ஒரு தீவிரமான தொற்றுநோய். ஈர்ப்பு நுண்ணங்ணங்களால் (Tetanus Bacilli) உண்டாகிறது. தோட்டத்து மண்ணிலும், குதிரை லாயம் மாட்டுக்கொட்டம் இவைகளிலுள்ள மண்ணிலும் இந்த நுண்ணங்கள் இருக்கும்; மாடு, குதிரை இவைகளின் குடல்களிலும் வசிக்கும். குப்பை, எரு, தூசி, சாணம் முதலியவற்றைப் போட்டு மெழுகியிருக்கும் தரை

களில் இந்த நுண்ணங்கள் இருக்கலாம். காயங்கள், பிறந்த குழந்தையின் தொப்புள்கொடியை அசுத்தமாகக் கையாளல், அசுத்தமான கத்தரி, தொப்புள்கொடி கட்டும் அழுக்குப்படிந்த கயிறு இவைகளினின்றும் இந்தத் தொற்று உண்டாகிறது. இந்த நோய் நுண்ணங்கள் உடலில் சென்று இரண்டு நாள் முதல் இருபது நாட்களுக்குள்ளாக நோய்க் குணங்களை வெளிக் காட்டும். தொற்று ஏற்பட்டவுடன் நோயின் குறிகள் சீக்கிரம் வெளிப்படுமேயானால் அப்போது நோய் மிகவும் கடுமையாக இருக்கும். தொற்று ஏற்பட்டுப் பல நாள் கழித்து (அதாவது பத்து நாளைக்கு மேலாக) நோயின் குறிகள் வெளிவருமானால் நோய் அவ்வளவு கடுமையாக இராது.

குறிகள்: முகம், கழுத்து, தாடை இவைகளைச் சேர்ந்த தசைகளில் இசிவு ஆரம்பிக்கும். கழுத்து விறைத்துவிடும்; வாயைத் திறக்க முடியாது; உதடுகள் பின்புறமாக இழுக்கப் பட்டுப் பல்வரிசைகள் திறந்திருக்கும்; புருவம் அதிகமாக வளைந்தும் உயர்ந்தும் இருக்கும். விழுங்க முடியாது; அப்படி விழுங்க முயன்றாலும் தண்ணீர் மூக்கின்வழியாக வெளியே வந்துவிடும். தொற்று லேசானதாக இருந்தால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குணமாகிவிடும். முதலில் உண்டாகும் அடையாளம் வாய்ப்பூட்டு. இதற்குப்பிறகுதான் கை கால், உடல் இவைகளில் விறைப்பும் இசிவும் உண்டாகும். இசிவு வரும்போது உடல் விறைத்து, வில்போல் வளைந்து, தலையும் குதிகாலும்மட்டுமே பூமியில் பாவி இருக்கும். முகத்தின் தசைகளும் விறைத்துப் பார்ப்பதற்குப் பயங்கரமாக இருக்கும். கை, கால், மார்புக்குழி இவைகளில் வலி அதிகமாக இருக்கும். சிறிய அதிர்ச்சி உண்டானாலும், இசிவு வந்துவிடும். வெளிச் சத்தினாலும், நடக்கும் கால் அதிர்ச்சியினாலும், இரைந்து பேசினாலும், உடம்பை விரலால் மெதுவாகத் தொட்டாலும் இசிவு வந்துவிடும். இசிவு இல்லாதபோதுகூடத் தசைகள் விறைப்பாகவே இருக்கும்; தூங்கி விட்டால் தளர்ந்துவிடும். மார்புக்கூட்டின் தசைகள் விறைத்துவிடுவதால் மூச்சுவிடுவது கஷ்டமாக இருக்கும். நோயாளி மூச்சடைப்பினாலும் சக்திக் குறைவாலும் இறக்க நேரிடும். அநேகமாகக் காய்ச்சல் அதிகம் இராது. மூத்திரம் இறங்காது. வேர்வை அதிகமாக இருக்கும்.

மருத்துவம்: இந்த நோய் வராமல் தடுக்க வேண்டும். எவ்வளவு சிறிய காயமாக இருந்தாலும் அதில் நுண்ணங்கள் பரவாமல் நச்சுக் கொல்லிகளை உடனே உபயோகிக்க வேண் டும். கருவி மருத்துவம் செய்வதற்குமுன் சரியான முறையில் கருவிகளைச் சுத்தம் செய்துகொண்டு பிறகு மருத்துவம் ஆரம் பிக்க வேண்டும். அம்மைப்பால் குத்துவது போன்ற சிறிய வேலையாக இருந்தாலும் முன்ஜாக்கிரதையுடன் சுத்தமாகச் செய்ய வேண்டும்.

ஊதாயகக்கரையத்தைத் தவறாது புண்ணுக்கு உபயோகிக்க வேண்டும். புண் பெரிதாக இருந்தாலும், மிகச் சிறியதான ஊசிகுத்துக் காயமாக இருந்தாலும் உடனே அதன்மேல் ஊதா

யகக்கரையத்தைப் பஞ்சில் நனைத்து நன்றாக அழுத்தித் தடவ வேண்டும். பிறந்த குழந்தையின் தொப்புள்கொடியைக் கத்தரித்த பிறகு ஊதாயகக் கரையத்தை நன்றாகத் தடவ வேண்டும். மருத்துவச்சி உபயோகிக்கும் கத்தரி, கிடுக்கி முதலியவைகளை நன்றாகத் கொதிதண்ணீரில் வேகவைத்து, கைகளை ஸோப்புப் போட்டுத் தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்தி, பிறகு சில நிமிஷம் நச்சுக்கொல்லிகள் கலந்திருக்கும் மருந்துத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, தொப்புள்கொடி கத்தரிக்கும் வேலையை ஆரம்பிக்க வேண்டும். இருட்டறையில் சத்தம் இல்லாமலும், மற்றவர்கள் நடக்கும் அதிர்ச்சி முதலியவை இல்லாமலும் இருக்கும் இடத்தில் நோயாளியைப் படுக்கவைக்க வேண்டும். உணவு கொடுப்பதற்கு யத்தனித்தால் இசிவு வந்து விடும். குளோரோபாரத்தை மோந்துகொண் டிருந்தால் இசிவு வராமல் தடுக்கக்கூடும். $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை மார்பியாவைத் (Morphine Hydrochlor) தசைகளில் குத்தினால் இசிவு நின்று, தசையும் தளர்ச்சி கொடுக்கும். இசிவு வராமல் தடுக்க மார் பியாவை இரண்டு மூன்று தடவை வேண்டுமானாலும் கொடுக்க லாம். 2% கார்பாலிக் ஆஸிட் கரியகக் காடியைச் (Carbolic Acid) சுத்தத்தண்ணீரில் கரைத்து, தோலுக்கு அடியில் ஊசியின்மூலம் குத்த வேண்டும். ஒரு நாளைக்குப் பத்து அவுன்ஸ்வரையில் கொடுக்கலாம். நோயாளி விழுங்க முடிந்தால் இருபது நெல் லெடை பொட்டாசியம் புரோமைடை நாலு மணிக்கு ஒரு தரம் கொடுக்கலாம்.

நோயாளிக்கு இசிவு கடுமையாக இருக்கும்போது வாய் வழியாக ஒன்றும் கொடுக்கக் கூடாது. விழுங்க முடிந்தால் பழச்சர்க்கரை கலந்த பால், சுத்த ஜலம் இவற்றைக் கொடுக் கலாம். இந்த நோய் நுண்ணங்களினின்று தயாரித்த மாற்றை (Anti-Tetanic Serum) ஊசிமூலம் செலுத்தவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவைக்கும் 20 ஸி. ஸி. கொடுக்க வேண்டும்; வடிகுழாயில் கொடுப்பது நலம். ஒரு நாளைக்கு மூன்று நான்குதரம் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். இந்த நோய்க்கு மரணவிகிதம் அதிகம். நோய் கடுமையானால் பிழைப்பதில்லை.

பொன்னுக்கு வீங்கி, - மென்னைக்கட்டி - புட்டாலம்மை - (Mumps)

எச்சில் பெரும்சுரப்பியில் (Parotid Gland) உண்டாகும் ஒரு தொற்று நோய் இது. அநேகமாக 5 முதல் 15 வயதுள்ள வர்களுக்கு வரக்கூடியது. இதன் பீடிப்புப் பருவம் இரண்டு முதல் மூன்று வாரங்கள் வரையில்.

குறிகள்: ஜுரம், குளிர், தலைவலி, ஓய்ச்சல், குமட்டல் முதலியவற்றுடன் காதுக்கு அடியில் வலியுடன் துவங்கும். கழுத்தைத் திருப்புவதும் தாடையை அசைப்பதும் கஷ்டமாக இருக்கும். ஜுரம் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்கள் அடிக் கும். முதலில் ஒரு பக்கத்து எச்சில் சுரப்பி வீங்கி அங்கே சிவந்திருக்கும். விழுங்குவதும் மென்று தின்பதும் வலியை

உண்டாக்கும். வாயில் எச்சில் வடியும். மூக்கிலிருந்து சில சமயம் ரத்தம் வரலாம்; கண் இமைகள் வீங்கி, முகம் சிவந்து மினுமினுப்பாக இருக்கலாம். ஆண்மக்களுக்கு விருஷணத்திலும் பெண்மக்களுக்கு முலைகளிலும் வீக்கம் உண்டாகலாம். பத்து நாட்களில் இந்த நோய் குணமடையலாம்.

அநேகமாக நோய்கண்டவுடன் படுக்காமல் நடமாடிக் கொண்டிருக்கும் ஆண்களுக்குத்தான் விருஷணவலி கடுமையாக லாம். இந்த வியாதி விஷத்தின் காரணமாகச் சிலருக்கு விரு ஷணம் சிறுத்துப் பருவகாலத்தில் மலடாகவும் ஆகலாம். வியாதியின் கடுமையினால், வாந்தி, வயிற்றுவலி, மலக்கட்டு முதலிய ஜரிமானக் கோளாறுகள் ஏற்படலாம். கடுமையான ஜுரத்தினால் ஜன்னி, மூளைக்கொதிப்பு முதலியவைகளும் தோன்றலாம்.

மருத்துவம்: நோய் கண்டவுடன் நோயாளி படுக்கையில் இருக்கவேண்டும். விருஷணவலி கண்டால், ஆண்கள் மூன்று வாரம் படுக்கையில் இருப்பது நலம். முதலில் பேதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். படுக்கையில் இருக்கையில் தினமும் ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டும். அடிக்கடி மருந்துத் தண்ணீரை விட்டு வாயைக் கொப்புளிக்க வேண்டும். வாயின் சுகாதாரத் துக்குத் தனிப்பட்ட கவனம் செலுத்தவேண்டும். வீங்கிய பாகங்களுக்கு, வெந்நீர் ஒத்தடம், கொடுத்து, சூடாக்கிய களிமண், ஆளிவிதைக் களி முதலியவற்றை வைத்துக் கட்ட லாம்; அல்லது ஈயமும் அபினும் கலந்த குளிர்ந்த பற்றுப் (Lead and Opium Wet Dressing) போடலாம். ஊமத்தை, அபின், விஷநாவி மூன்றையும் சேர்த்து அரைத்தும் பற்றுப் போட லாம். எவ்விதப் பற்றினால் சுகம் உண்டாகிறதோ அந்தப் பற்றைப் போடலாம்.

விருஷண வீக்க வலிக்குப் படுக்கையில் சிறு தலையணை அல் லது மடித்த துணித்துண்டுகளால் ஒரு தாங்கல் கொடுக்க வேண்டும். வலி நிவர்த்திக்காகச் சாரிடான், வெகனின் (Saridan, Veganin) முதலிய மாத்திரைகள் கொடுக்கலாம். காதுக்குள் வலி இருந்தால் சில சொட்டு வெது வெதுப்பான எண்ணெய் விடலாம். பொதுவாக மருந்து முதலிய சிகிச்சை களை வைத்தியரிடமே பெறவேண்டும்.

அத்தியாயம் 23

உருக்கி நோய் - க்ஷயம் - ராஜயக்ஷ்மா (Tuberculosis)

இந்த நோய் உருக்கி நுண்ணங்களால் உண்டாகிறது. இந்த நுண்ணங்கள் மனிதனிடத்திலும் பசுமாடுகளிடத்தும் காணப்படுகின்றன. இந்த நோயுள்ள பசுக்களின் பாலில் இவை காணப்படும். சரியாகக் காயவைக்காத பாலைக் குழந்தைகள் குடித்தால் அவர்களுக்கு இந்த நோய் உண்டாகலாம்; ஆனால் பெரும்பான்மையாக இந்த நோய் மனிதனுக்கு மனிதனிடமிருந்தே பரவுகிறது; கிராமவாசிகளைவிடப் பட்டணவாசிகளையே இந்த நோய் அதிகம் பற்றுகிறது. நகரங்களில் சுமார் நூற்றுக்குப் பத்துப் பேர் இந்த நோயால் மரிக்கிறார்கள்.

உட்புகும் வழி: மூச்சை உள் இழுக்கும்போது காற்றில் கலந்திருக்கும் நுண்ணங்கள் ஈரலுக்குள் செல்கின்றன; சிறு குடலில் சென்று ரத்தத்தில் சேர்ந்து நுரையீரலுக்கும் வரக் கூடும். தொண்டை, தொண்டைச் சதை இவைகளின்மூலமாகவும் உட்புகலாம்.

இப்படி உட்புகும் நுண்ணங்கள் உடனே நோயை உண்டாக்குவதில்லை. நுரையீரலிலோ உடலில் மற்ற எந்த இடத்திலோ நுண்ணங்கள் தங்கினவுடன் உடல்காப்பாளர்களாக ரத்தத்தில் சஞ்சரிக்கின்ற நிணநீரணுக்கள் (வெண்தாதுக்கள்) இவற்றைச் சுற்றிக்கொள்ளுகின்றன. இரண்டுக்கும் பெரிய போர் நடக்கிறது. இந்தப் போரில் நுண்ணங்கள் நிணநீரணுக்களைக் கொன்று ஜயமடைந்தால், நோய் பரவி அறிகுறிகளுடன் வெளிப்படுகிறது; வெண்தாதுக்கள் வலுவடைந்தால் நுண்ணங்கள் இறந்து நோய் அழிந்துவிடுகின்றன; இரண்டும் சமபலம் உள்ளவையாக இருந்தால் நோய் வேரூன்றாமல், எந்தச் சமயத்தில் உடல் இளைத்து, சுகக் குறைவு ஏற்பட்டு வெண்தாதுக்களின் பலமும் தொகையும் குறைந்துவிடுமோ அப்போது வியாதி வெளிவருகிறது. பட்டணவாசிகளின் நுரையீரலை இறந்தபின் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் நூற்றுக்கு எழுபத்தைந்து பேர்களின் நுரையீரல்களில் இந்த யுத்தம் நடந்து, வெண்தாதுக்கள் வெற்றியடைந்து, தழும்பேறியிருந்ததைப் பார்த்துக் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் உயிருடன் இருந்த காலத்தில் இவர்களுக்கு க்ஷயரோகம் இருந்ததாகத் தெரியவில்லை. வெண்தாதுக்களின் பாதுகாப்புச் சக்தியினால் இவர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கிறார்கள். இந்தச் சண்டை நடக்கும்போதே உடலில் இந்த நோயை வெல்வதற்கான நச்சுக்கொல்லிகள் (Anti toxins) தயாராகின்றன. நச்சுக்கொல்லிகள் வேண்டிய அளவு உண்டானால், நுண்ணங்களும் அவற்றின் நச்சுகளும் அழிந்துவிடுகின்றன.

நுண்ணங்களும் அதன் தோற்றும்; உருக்கு நுண்ணங்கள் உடல் உஷ்ணத்தில் நன்கு வளரக்கூடியவை; உஷ்ணம் 82 டிகிரிக்குக் குறைந்தாலும் 107 டிகிரிக்கு அதிகமானாலும் இறந்துவிடும்; சூரியவெப்பத்தில் கொஞ்சநேரம் இருந்தாலும்

இறந்துபோகும்; இருட்டிலும் ஈரத்திலும் நன்கு வளரும்; கொதிக்கும் தண்ணீரில் இறந்துவிடும். நோயாளி துப்பும் கபத்தில் கோடிக்கணக்காக வெளிவரும். சாதாரணமாக மூச்சு விடும் காலத்திலும், பேசும் காலத்திலும் சிறு திவலையான கபத்தின்மூலம் வெளிவந்து சமீபத்தில் உள்ளவர்கள் உடலிலும் உடையிலும் படிந்துவிடுகின்றன. ஆனால் இவை கண்களுக்குத் தெரியா. தரையிலும் சுவரிலும் படிந்து காய்ந்து காற்றில் பறந்து மூச்சின்வழியாக உடலுக்குள் செல்லும். தெருவில் நடக்கும் உருக்கிநோயாளி ஒருவன் கபத்தைத் துப்பினால் அது மண்ணுடன் கலந்து தூசியாக மேலே கிளம்பி மூச்சுடன் கலந்து உட்புகும். ஒரு சிறு கபத்துளி அநேகருக்கு நோயை உண்டு பண்ணும். இந்தக் கபத்தைக் காலால் மிதித்து நடந்தால் அது காலில் ஒட்டிக்கொண்டு வீட்டுக்குள் வருகிறது. தரையில் விளையாடிக்கொண் டிருக்கும் குழந்தை சுபாவமாகத் தரை மண்ணை வாயால் நக்கும்; அல்லது விரலில் தொட்டு வாயில் வைத்துக்கொள்ளும். இவ்விதம் நுண்ணங்கள் குழந்தைகளுக் குப் பரவலாம்.

தரை ஈரமாக இருக்கும் இடங்களில் வசிப்பவர்கள் பெரும் பாலும் ஏழைகள். அவர்களுக்கு நோயைத் தடுக்கக்கூடிய சக்தி மிகவும் குறைவு. அவர்களுக்கு இந்த நோய் சீக்கிரம் தொற்று கிறது. நோய் ஒரே தடவையில் நுரையீரலின் எல்லாப் பாகத்தை யும் பீடிக்கிறதில்லை. சில சில பாகங்களைத் தொற்றிக்கொண்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பரவுகிறது. நுரையீரலில் பெரும் பாகம் அழிந்துபோனாலும் உயிருக்கு மோசமில்லை. நுரையீரலின் பன்னிரண்டில் ஒரு பாகம் மிச்சம் இருக்குமானால்கூட உயிர் வாழ முடியும். எந்த எந்த நிலைகளில் உருக்குநுண்ணங்கள் அதிகப்படும் அல்லது குறையும் என்பதை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்து அதை முறைப்படுத்தி இந்த நோயைத் தடுப்பதற் கான விதிகளை ஏற்படுத்தி இருக்கிறார்கள். இந்த நுண்ணங்களை நேரில் நுரையீரல் மருந்துகளால் கொல்ல முடியாவிட்டாலும், உடலின் இயற்கைப்பாதுகாப்பை அதிகரித்து நோயைத் தடுக்கவும், நோயின் பலத்தைக் குறைக்கவும் முடியும். இருட்டு அறைகளில் கதவையும் சன்னல்களையும் அடைத்துக்கொண்டு தூங்குவதாலும் இந்த நோய் வரும்.

நோய் பரவும் முறை: நுண்ணங்கள் உடலில் எங்கே சென்று தங்கினாலும், உடனே அங்கே ரத்தத்தில் இருக்கும் வெண் தாதுக்கள் சென்று அவற்றைச் சுற்றிக்கொண்டுவிடும். இந்தப் போர் நடந்துகொண் டிருக்கும் இடம் சற்றுக் கனத்துப் பருக்கள்போல் காணப்படும். நுண்ணங்கள் அதிகம் இல்லா விட்டாலும் பலக்குறைவாக இருந்தாலும் அவை வெண்தாதுக் களால் கொல்லப்பட்டு, அந்தப் போர்க்கள ரணம் ஆறித் தழும்பாகிச் சுருங்கிவிடும். நுண்ணங்கள் அதிக பலம் உள்ளவையாக இருந்து வெண்தாதுச் சக்தி குறைவாக இருந் தால் நோய் அதிகரித்து, அந்த இடங்கள் புண்ணாகிச் சீழாக மாறிவிடுகிறது. நுரையீரலில் இருக்கும் சிறு ரத்தக்குழாய்களில் நுண்ணம் தங்கினால் அங்கே புண் உண்டாகித் துவாரம் ஏற் பட்டுவிடும். அப்போது ரத்தம் நுரையீரலினின்று வெளிவரும்.

நுரையீரலின் இழையங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கரைந்து, வரவரக் காற்றுப்பைகள் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து, பெரும் பைகளாக மாறி, ஈரல் செல்லரித்த கூடுபோல் ஆகிவிடும். நுண்ணங்கள் ஈரலைத் தின்றுவிடுவதோடு நிற்பதில்லை; நச்சை உண்டாக்கிக்கொண்டும் இருக்கின்றன. இந்த நச்சு உடலில் பரவிப் பலவிதமான குறிகளை வெளிப்படுத்துகிறது. காய்ச்சல், வேர்வை, உடல் உருகிப்போதல், பலக்குறைவு, பசியின்மை முதலியவைகளுக்கு இந்த நச்சே காரணம். சில சமயங்களில் நோய் நல்ல காய்ச்சலுடன் ஆரம்பிக்கும். மற்றும் சில வேளை களில், நுரையீரலில் ரத்தப்பெருக்கு, நுரையீரல் உறை அழற்சி, கக்குவான் இருமல் இவைகளுடன் துவக்கும். ஒரு குணத்தையும் காண்பிக்காமல் உள்ளூற இருந்துகொண்டு, மிகவும் அதிகரித்துக் கடைசியாகக் குணப்படுத்த முடியாத நிலையில் முழுநோயாக வெளிவருவதும் உண்டு.

குறிகள்: காய்ச்சல், தூங்கும்போது வேர்வை, அசதி, பசியின்மை, பலக்குறைவு, உடல் எடை குறைதல், தொண் டைக்கம்மல், நெஞ்சுக் கரகரப்பு, இருமல், வயிற்றுவலி முதலியவை காணப்படும்.

நுரையீரலிலிருந்து ரத்தம் பெருகுதல்: இது முக்கியமான ஒரு குறி; ஆனால் ரத்தப்பெருக்கு, நோய் ஆரம்பத்திலோ மத்தியிலோ கடைசியிலோ வரலாம். நோய் ஆரம்பத்தில் இந்த அடையாளம் தோன்றினால் நோயாளிக்கு நல்லது; சீக்கிரம் சிகிச்சை ஆரம்பிக்க முடியும்; நோயும் விரைவில் குணமடையும். கபத்தில் கலந்து வரும் ரத்தம் ஒரு துளிமுதல் அரைக்கால் முதல் கால்படிவரையில் இருக்கலாம்; நுரையுள்ளதாகவும் நல்ல சிவப்பாகவும் இருக்கும். ரத்தம் ஒரு தடவையோடு நின்றுவிடுவ தில்லை; இரண்டு மூன்று நாட்கள் வரையில் இருமும்போதெல் லாம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வந்துகொண் டிருக்கும். சிவப்பாக நுரையுடன் கலந்திருப்பதே ஈரலிலிருந்து வருவதற்கு அடையாளம்.

நுரையீரல் உறை அழற்சி: நூற்றில் முப்பது உருக்கி நோயாளிகளுக்கு நுரையீரல் அழற்சியுடன் இந்த நோய் ஆரம் பிக்கிறது. நுரையீரல் அழற்சி கண்டவுடன் இது உருக்கு நோய்க்கு ஆரம்பமாக இருக்கலாம் என்பதை மறக்கக்கூடாது. பெரும்பாலும் உருக்கிநோயின் குறிகள் பலநாட்களுக்கு வெளியில் தெரியாமல் இருக்கலாம். முதலில் பலவீனமும் பசியின்மையும் இருக்கும்; பிறகு சாயங்கால நேரத்தில் உடல் சற்றுச் சூடாக இருக்கும். இதைக் காங்கை என்று சொல்லுவது வழக்கம். காலையிலாவது மாலையிலாவது லேசான இருமல் இருக்கலாம்; இருந்தாலும் நோயாளி கவனிக்கக்கூடிய அளவு இருக்காது; உடல் இளைத்து வரும்.

இருமல் சாசுவதமான ஓர் அடையாளம்; ஆரம்பத்தில் கபம் வராது; சில நாட்களுக்குப் பிறகு காலை நேரத்தில் சற்றுக் கபம் வரும்; பிறகு நோய் அதிகரிக்க அதிகரிக்கக் கபம் ஏராள மாக வரும்; அதில் துர்நாற்றமும் உண்டாகும். மூச்சுவிடுவதில் சற்றுக் கஷ்டம் ஏற்படும்; வேகமாக நடந்தாலும் வேலை செய்

தாலும் மூச்சு விடுவது அதிகக் கஷ்டமாகும். இந்த நோய் குரல்வளைக்குப் பரவினால், தொண்டைக்கம்மல் உண்டாகும்; மார்புவலி முதலில் இராது. பல நாள் சென்றபிறகு நுரையீரல் உறை மார்புடன் ஒட்டிக்கொண்டு மூச்சுவிடும்போது வலி உண்டாகும். ஆனால் வலி அதிகம் இராது.

காய்ச்சல்: தினசரி சாயங்கால வேளையில் 100° வரையில் உடல் உஷ்ணம் உயரும். இந்தக் காங்கை நாள்பட்ட நோய் களில்தான் இருக்கும். நோய் தீவிரமானதாக இருந்தால் காய்ச்சல் அதிகம் இருக்கும்.

உடல் உருக்குதல்

நாளுக்கு நாள் உடல் இளைத்துக்கொண்டும் எடை குறைந்துகொண்டும் போகும். பகலில் படுத்தாலும், இரவில் படுத்தாலும், குளிராக இருந்தாலும் வேர்வை ஏராளமாக உண்டாகும். உருக்குநோய் ஈரலில்மட்டும் வரலாம்; அல்லது மற்ற அவயங்களிலும் காணப்படலாம். மூட்டுகளிலும், முழங் கால், இடை, மணிக்கட்டு, முழங்கை இவைகளிலும் ஏற் படலாம்; முதுகந்தண்டு, எலும்பு, குடல் இவைகளிலும் உண் டாகக்கூடும். இதனின்று உருக்கு நோய் இருவிதமாக இருக் கலாம் என்று தெரிந்துகொள்ளலாம்.

(1) தீவிரமான உருக்கு (Acute), (2) நாட்பட்ட உருக்கு (Chronic).

(1) **தீவிரமான உருக்கு:** இது திடீரென்று ஏற்படும். மற்ற இடங்களில் நாள்பட்ட உருக்குநோய் உண்டாகி, அதனின்றும் நுண்ணங்கள் ரத்தத்தில் கலந்து நுரையீரல் முழு வதும் பரவிவிடும். அநேகமாக இதனின்று நோயாளி தப்பிப் பிழைப்பதில்லை. நான்கு ஐந்து வாரங்களுக்குமேல் உடல் இந்த நோயைத் தாங்குவதில்லை.

குறிகள்: ஒரு முறைக்கும் கட்டுப்படாத அதிகமான காய்ச்சல், கைநாடி வேகம் அதிகரித்தல், அதிகமான பலக் குறைவு, நீலம்பாரித்த முகம் இவை காணப்படும். நிமிஷத் துக்கு 60 முதல் 70 வரையில் மூச்சு விடுவார்கள்; இருமல் அதிகம், கபம் குறைவு; சில சமயங்களில் ரத்தம் கபத்தில் கலந்திருக்கும். டைபாய்டுகாய்ச்சல், குழாய்ச்சளிக்காய்ச்சல் இவைகளோ என்கிற சந்தேகம் உண்டாகலாம்.

(2) **நாள்பட்ட உருக்கு:** பெரும்பான்மையான உருக்கு நோய் இந்த வகையைச் சேர்ந்தது, சிறுகச் சிறுக ஒன்றன்பின் ஒன்றாகக் குறிகள் வெளிப்படும். காங்கை, சோர்வு, உடல் இளைப்பு, எடை குறைவு, இருமல், ரத்தம் வெளிப்படுதல், நுண்ணங்களின் நச்சுக் கலப்பினால் அதிகக் காய்ச்சல், கபம், தொண்டைக்கம்மல், பசியின்மை, பேதி இவைகளெல்லாம் படிப்படியாக வந்து உடலில் எலும்பு தவிர மற்றத் தசைகள் மெலிந்து உயிர் போய்விடும்.

நோயின் போக்கு: இந்த நோய் சுகப்படுத்தக் கூடியது; ஆகையால் இந்த நோயின் குறிகளைக் கண்டவுடன் நடுங்கிவிட வேண்டியதில்லை. சிகிச்சைக்குள்ள நிபந்தனைகளை உத்ஸாகத்துடனும் அலுப்பு உண்டாகாமல் பொறுமையுடனும் நிறைவேற்ற வேண்டும். செய்துவரும் தொழிலை - பிழைப்புக்கான வேலைகளை - ஒன்று அல்லது இரண்டு வருஷத்துக்கு முற்றும் நிறுத்த வேண்டும். நுரையீரலில் பெரும்பாகம் அழிந்துவிட்டாலும் குணமடைந்த பிறகு தொழில்செய்ய முடியும். ஆயிரம் நோயாளிகளைச் சோதனைசெய்து கணக்கெடுத்தபோது (மருத்துவம் செய்துகொண்டவர்கள், கொள்ளாதவர்கள் இருவகையாரும் கலந்து) நூற்றுக்கு 29 பேர்கள் இரண்டு வருஷங்களுக்குள் இறந்துவிட்டார்கள்; நூற்றுக்கு எட்டுப் பேர் பத்து வருஷத்துக்கு அப்புறமும் உயிருடன் இருந்தார்கள். இந்த நோய் சிறு வயசுக்காரர்களுக்கு வந்தால் அதிகக் கெடுதலைச் செய்யும்; வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு அதிகம் வருவதில்லை; வந்தாலும் அதிகக் கெடுதலைச் செய்வதில்லை. காய்ச்சல் அதிகம் இருந்தால் நோய் கடுமையாக இருக்கும். அதிகக் காய்ச்சலாகவும், உள்ள சூட்டுக்குக் குறைவாகவும் மாறிமாறி ஏறி இறங்குமானல் அது சீக்கிரம் மரணம் ஏற்படுவதற்கு அறிகுறி. கைநாடி அளவுக்குமேல் வேகமாகவே அடித்துக்கொண்டிருந்தாலும் கெடுதல். மருத்துவம் செய்தும் தகுந்த குணம் இல்லாவிட்டால் நோய்க்குச் சிகிச்சை செய்வதால் பிரயோஜனம் இல்லை.

நோயினின்று அபயம் (Immunity)

நாகரிகமற்றவர்கள் என்று சொல்லப்படுகிற காட்டு மனிதர்களுக்கும், மலைகளின் உச்சியில் வசிப்பவர்களுக்கும் இந்த நோய் வருவதில்லை. திறந்த வெளியும், சுத்தமான காற்றும், கவலையற்ற வாழ்வும் பெற்றிருக்கும் ஜாதியார்களுக்கு அவர்கள் வாழ்வு இயற்கையோடு இணைந்து அமைந்திருப்பதால் இந்த நோய் வருவதில்லை. அவர்களிலும் சிலர் உடலில் உருக்கிநோய் நுண்ணங்கள் காணப்படலாம். ஆனல் அவை நோய் உண்டுபண்ணச் சக்தியற்றவையாக இருக்கும்.

பட்டணவாசிகளைக்காட்டிலும் கிராமவாசிகளுக்கு இந்த நோய் குறைவு. கிராமத்தில் இருக்கும் சுத்தமான காற்றும், வெளிச்சமும், தேக உழைப்பும், வாழ்வில் போட்டியிட்டுப் பொருளீட்டும் கவலை அதிகம் இல்லாமல் இருப்பதுமே இதற்குக் காரணம். இதே கிராமவாசிகள் பட்டணங்களில் வந்து இந்த நோய்கண்டால், பட்டணவாசிகளைக் காட்டிலும் சீக்கிரமாகவே மரித்துவிடுகிருர்கள்.

பட்டணவாசிகளின் உடலுக்குள் உருக்கிநோய் நுண்ணங்கள் நாளடைவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் செல்லுவதாலும் அதை எதிர்ப்பதற்காக உடலில் நச்சுக்கொல்லிகள் உண்டாகிக் கொண்டே இருப்பதாலும் ஒரு பாதுகாப்பு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. இந்தப் பாதுகாப்பானது கிராமவாசிகளிடத்தும் மலைவாசி

களிடத்தும் இல்லை. ஆகையால் அவர்கள் நோயை எதிர்த்துப் போராட முடியாமல் இறக்கிறார்கள். பட்டணங்களில் சுகவாழ்வுக்கு உரிய வசதிகளுடன் வசிக்கும் பொருள் படைத்தவர்களும் இந்த உருக்கிநோயை எதிர்க்கச் சக்தியற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள்; கூட்டம் கூட்டமாக வறுமையில் ஈடுபட்டு, கஷ்டவாழ்வில் நெருக்கடியான தெருக்களிலும், சிறிய இருட்டறைகளிலும் வசிப்பவர்களைக்காட்டிலுங்கூடத் தாங்கமுடியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

முடிவில் இதனின்றும் நாம் அறிந்துகொள்ளக் கூடிய உண்மை ஒன்று உண்டு: உருக்கிநோய் பரவியிருக்கும் இடத்தில் வசித்து, அதை எதிர்த்து நோய் வராமல் சுகமாக இருப்பவர்களுக்கு இந்த நோயைத் தாங்குவதற்கு அதிகச் சக்தி இருக்கிறது. இயற்கை வாழ்வில் வளர்ந்துவரும் மனிதர்களிடத்து உருக்கி நுண்ணங்கள் செயலற்றவையாகிவிடுகின்றன. இயற்கைக்கு விரோதமான முறைகளில் வாழ்வு நடத்த வேண்டிய பட்டணவாசிகளிடத்தில் இந்த நுண்ணங்கள் நோயை உண்டு பண்ணுகின்றன. இவற்றின் வேகத்தைக் குறைத்து நோயைக் குணப்படுத்தும் முறைகளில் இயற்கைவாழ்வைத் திரும்பவும் அநுசரிப்பதுதான் சரியான முறை என்பது இதனின்று நன்கு புலப்படும். மன அமைதியற்றுக் கவலை கொண்டவர்களுக்கு இந்த நோய் சீக்கிரம் தொற்றுகிறது. இந்த நோயைக் குணப்படுத்துவதற்காவது தடுப்பதற்காவது சாந்தமான மன நிலை ஏற்படுவது அவசியம். ஆனால் தற்காலச் சமூக அமைப்பு இருக்கும் நிலையில் இது முடியுமா என்பதுதான் யோசனை. எனினும் வேறு வழி இல்லாததால் கூடியமட்டும் மன அமைதியை மதக்கொள்கையினாலோ தெய்வபக்தியினாலோ புத்தியினாலோ தேடிக்கொள்வது இந்த நோயைத் தடுப்பதற்கு ஒரு முக்கிய சாதனம்.

நோயைத் தடுக்கும் முறை: இது தொற்றுநோய் என்று முன்பே கூறியுள்ளோம். அதற்காக மற்றத் தொற்றுநோய்களைப்போல் உடனே நோயாளியை அப்புறப்படுத்த வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. வீட்டிலேயே நோயாளி இருக்க வேண்டுமானால் அதற்குத் தகுந்த பாதுகாப்புடன் அவனை வைத்திருக்க வேண்டும். ஒரு காலத்தில் இந்த நோய் பரம்பரையாகத் தொற்றிவருவதாக நினைத்தார்கள்; இது தவறு. ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாகவே இந்த நோயைச் சம்பாதிக்கிறார்கள். இது தாயின் கர்ப்பத்தை ஒட்டி வருவதில்லை. ஆனால் உருக்கி நோயுள்ள தாய் குழந்தையைக் கையாண்டால் அந்தக் குழந்தைக்கு அந்தத் தாயினின்றும் நோய் பரவலாம்.

எச்சரிக்கைகள்

(1) நோயாளிகளைத் தனியாக வைக்க வேண்டும்.

(2) குடிக்கும் பசுவின்பாலைக் காய்ச்சிக் குடிக்க வேண்டும்; காய்ச்சாத பாலில் உருக்கிநுண்ணங்கள் உயிருடன் இருக்கும். அதைக் குடிக்கக் கூடாது; காய்ச்சினால் நுண்ணங்கள் இறந்துவிடுகின்றன.

(3) நோயை எதிர்க்கக்கூடிய சக்தியை அதிகரிக்க வேண்டும்: அதாவது நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் உள்ள இடத்தில் வசிக்க வேண்டும். சூரிய வெப்பத்திலும், வெளிச்சமுள்ள இடத்திலும் இந்த நுண்ணங்கள் விருத்தியடைவதில்லை.

(4) தூசி பறக்கும் இடத்தில் தொழில்செய்பவர்களுக்கு நல்ல பாதுகாப்பு வேண்டும். கரிச்சுரங்கங்களில் வேலை செய்பவர்கள், கல் வெட்டுதல், உலோகங்களை வெட்டிச் செதுக்குதல் - இம்மாதிரியான தொழிலாளிகளின் ஈரல்களில் நுண்ணங்கள் சீக்கிரம் வளரும். இந்த வேலைக்காரர்களுக்கு நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் உள்ள இடங்களில் வேலைசெய்ய வசதி வேண்டும்.

(5) தவறுனதும், சத்து இல்லாததுமான உணவை நாள்பட்டு உண்பதால், நுண்ணங்களை எதிர்ப்பதற்கான சக்தி உடலில் இல்லாமல் போய்விடுகிறது. இதை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(6) உடலின் பலத்தைக் குறைக்கும் பலவித நோய்கள் வந்து குணமானவுடன் உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்திருக்கும். இந்தக் காலத்தில் இந்த உருக்கிநுண்ணங்கள் பரவலாம். தட்டம்மை, கக்குவான் இரண்டும் குழந்தைகளுக்குப் பலத்தைக் குறைத்துவிடும். இதை ஒட்டி உருக்கி நுண்ணங்கள் தொற்றும். குளிர்காய்ச்சல், நீரிழிவு, மேகநோய் இவைகள் பலவீனத்தை உண்டாக்கும். இவற்றை நன்றுகக் கவனிக்க வேண்டும்.

(7) உருக்கி நோயாளியிடமிருந்து வெளிப்படும் கபத்தில் கோடிக்கணக்கான நுண்ணங்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. அந்தக் கபத்தினுல் மற்றவர்களுக்கு நோய் அணுகாமல் தடுக்க வேண்டும். படுக்கையில் இருக்கும் நோயாளியின் கோழையை, மூடியுள்ள சிறு பாத்திரத்திலாவது மூடியுள்ள சட்டியிலாவது துப்பும்படி செய்ய வேண்டும். கோழையில் ஈக்கள் மொய்க்காமல் தடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் சேரும் கோழையை உமியுடன் கலந்து எரித்துவிட வேண்டும். நோயாளிகள் படுக்கையிலில்லாமல் நடமாடிக்கொண்டிருந்தால் அவர்கள் கோழையை ஒரு சிறு காகிதத்தில் துப்பி அதை மடித்து ஒரு காகிதப்பைக்குள் போட்டுக்கொண்டு, சேரும் காகிதத் துண்டுகளைக் காகிதப்பையுடன் எரித்துவிட வேண்டும். திறந்த சட்டியிலோ பாத்திரத்திலோ துப்ப வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் அப்போது அந்தப் பாத்திரத்தில் ஏதாவதொரு நச்சுக் கொல்லியை (பினைல் முதலியன) தண்ணீரில் கனமாகக் கரைத்து வைத்து அதில் துப்ப வேண்டும். தினந்தோறும் அதை ஆழமாகக் குழிவெட்டி மூடிவிட வேண்டும்.

(8) நோயாளியின் கைநகம், வாய், பற்கள் இவைகளைச் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும்.

(9) நோயாளியின் அறையில் காற்றேட்டமும் வெளிச்சமும் வேண்டும். வீட்டில் அறைகள் இல்லாவிட்டால் தெருத்

திண்ணையில் படுப்பது நலம். படுத்திருக்கும் இடத்தில் சூரிய வெளிச்சம் கொஞ்ச நேரம் பட வேண்டும். களிமண்ணையும் அடுப்புக்கரித் தூளையும் கலந்து தரையைத் தினசரி மெழுக வேண்டும்.

(10) நோயாளியின் பாத்திரம், உண்ணும் தட்டு, உடுக்கும் உடை இவற்றைத் தனியாக வைக்க வேண்டும். உடையைத் தினந்தோறும் தண்ணீரில் நனைத்துத் துவைத்து, பாத்திரங்களை நன்றாகக் கழுவி ஒரு மணி நேரமாவது நல்ல வெயிலில் காய வைக்க வேண்டும்.

சிகிச்சை: அநேகமாக நோயைத் தடுக்கும் பாதுகாப்புகள் சிகிச்சைக்கும் வேண்டும். இயற்கை வாழ்வுக்கு ஒப்பான வாழ்வைப் பின்பற்ற முயல வேண்டும். வசிக்கும் இடத்தில் நல்ல காற்று இருக்க வேண்டும். சத்துள்ளதும் சுலபமாகச் சமிக்கக் கூடியதுமான பால், கோழிமுட்டை, பழவகைகள், கீரை, மோர், வெண்ணெய், நெய் இவற்றை உணவாகக் கொடுக்கவேண்டும்.

குளிர்ந்தாலுங்கூடப் படுக்கை அறையின் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் அடைக்கக் கூடாது; நோயாளியின் உடலை வேண்டுமானால் மூடலாம்; காற்றுப்படாதபடி நோயாளியின் முகத்தை மூடக்கூடாது.

நோயாளிக்கு ஓய்வு அவசியம்; ஓய்வு கொடுத்தால் காய்ச்சல், காங்கை இவை குறையும். உடலுக்கு ஓய்வுபோலவே மனத்துக்கும் அமைதி இருக்க வேண்டும்.

உறக்கம்: இது இந்த நோய்க்கு நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். பகலிலும் இரவிலும் எவ்வளவு நேரம் தூங்கமுடியுமோ அவ்வளவு நேரம் தூங்கவேண்டும். காய்ச்சல் குறைந்து, உணவைச் சமிக்கச் சக்தி வந்தபிறகு தினந்தோறும் நோயாளியின் சக்திக்கு ஏற்றபடி தேகப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். தினசரி நடப்பதுதான் இதற்கு நல்ல முறை. நடந்தபிறகு காங்கை அதிகப்படக் கூடாது. தினந்தோறும் நடக்கும் தூரத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்துவர வேண்டும்.

சீதோஷ்ண நிலை: உலர்ந்து காய்ந்திருக்கும் இடமே நல்லது. ஆனால் எல்லோரும் சுகவாசத்துக்காக வேறு இடத்துக்குப் போக முடியாது. அப்படிப் போக இடம் இல்லாதவர்கள் இருக்கும் இடத்தை ஈரம் இல்லாமல் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த நோயைத் தீர்ப்பதற்குத் தனி மருந்து ஒன்றும் இல்லை. நோயாளியின் பலத்தை அதிகரித்து, அவன் உடலின் சக்தியினால் நுண்ணணங்களைக் கொல்லவேண்டும்.

மருந்துகளும் முறைகளும்

மூச்சினாலும் ரத்தத்தினாலும் இந்த நோய் பரவுவதால் இந்த இரண்டு இடங்களிலும் சஞ்சரிக்கும் நுண்ணணங்களை நீக்க

வேண்டும். நச்சுக்கொல்லிகளை நீராவியின் மூலம் மூச்சில் கலந்து உள்ளுக்கு இழுத்து வெளிவிட வேண்டும். கிரியசோட், யூகலிப்டஸ்தைலம் இவற்றுள் ஒன்றைக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் கொஞ்சம் போட்டு அந்த ஆவியை மோக்க வேண்டும். சிறிய துண்டுகளில் இவற்றை நனைத்து நோயாளியின் அறையில் கயிற்றில் கட்டித் தொங்கவிட்டு வைக்க வேண்டும்; உள்ளுக்குக் கொடுக்க அயோதினம் நல்ல பலன் தரும் மருந்து; வாரம் இருமுறை கொடுக்க வேண்டும். வாரந்தோறும் ஒரு சொட்டுவீதம் அதிகப்படுத்தி வேளைக்கு 4 முதல் 10 சொட்டுவரையில் கொடுக்கலாம். 60 நெல்லெடை வெள்ளைப்பாஷாணத்தை ஒரு நாளைக்கு இரண்டுவேளை ஆகாரத்துக்குப் பிறகு கொடுக்க வேண்டும்.

காய்ச்சல்: இந்த நோய் குணமடைவதற்கு அடையாளம்: காய்ச்சல் குறைய வேண்டும். மருந்துகள் குணம்செய்கின்றனவா இல்லையா என்பதைக்கூடக் காய்ச்சல் குறைவதிலிருந்து அறிந்துகொள்ளலாம். அனல்மானியை நாக்குக்கு அடியில் வைத்துப் பார்க்க வேண்டும்; இல்லாவிட்டால் மலத்துவாரத்துக்குள் வைத்துப் பார்க்கலாம். அக்குளில் வைத்துப் பார்த்தால் சரியான சூட்டைக் காண்பிக்காது. இரண்டு நெல்லெடை கொயினாவைத் தினசரி இரண்டு வேளை கொடுத்து வந்தால் காய்ச்சலுக்கு நல்லது.

தூக்கத்தில் வேர்வைக்கு: நல்ல காற்றில் படுத்திருக்கும் நோயாளிக்கு வேர்வை அதிகம் இராது. வேர்க்கும் உடலைத் தினசரி சுடுதண்ணீர் வைத்துத் தேய்த்துத் துடைத்து, உடுக்கும் உடைகளை நன்றாகத் துவைத்து வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும். உள்ளுக்கு ஊமத்தை இலைத்தூள் இரண்டு நெல்லெடை கொடுத்தால் வேர்வையை அடக்கும். நல்ல காற்றில் படுத்து உறங்குவது இதைவிட மேலானது.

இருமல்: சுலபமாகக் கபம் வெளிப்படும்; இருமலை அடக்கக்கூடாது. இரவில் படுத்து உறங்கும்போது ஈரலில் சேர்ந்திருக்கும் கபம் காலை நேரங்களில் இருமல்மூலமாக வெளியாகும். கொடுக்கும் மருந்து, கபம் சுலபமாக வெளியாவதற்கு உதவியாக இருக்க வேண்டும். சூடான வெந்நீரில் கொஞ்சம் சோடா உப்பைச் சேர்த்துக் காலையில் குடித்தால் கபம் இளகி வெளிவரும். அதோடு ஆடாதோடைக் கஷாயமோ முப்பது நெல்லெடை ஆடாதோடைத் தூளோ கொடுக்க வேண்டும். கபம் வெளியான பிறகு இரண்டு மூன்று சொட்டுக் குளோரோபாரத்தைக் கைத்துண்டில் தெளித்து மோந்தால் வறட்டு இருமல் நின்றுவிடும். வறட்டு இருமலுக்கு நுரையீரல்உறை அழற்சி காரணமாக இருந்தால் அயோதினத்தை மேலே தடவ வேண்டும். பொட்டாஸியம் புரோமைட் இந்த இருமலைக் குறைக்கும். இவற்றுக்கெல்லாம் இருமல் கட்டுப்படாவிட்டால் அபின் கொடுக்கலாம்.

வாந்தி: உணவுக்குப் பிறகு இருமல் உண்டாகி உணவு வாந்தி ஆகலாம்; அதைத் தடுக்க வேண்டும்; உண்பதற்கு அரை மணி முன்னதாகவே சோடா உப்பை ஓர் ஆழாக்குத் தண்ணீரில்

கலந்து குடிக்கவேண்டும். கூடியமட்டும் வறட்டு இருமலை அடக்கப் பழகிக்கொள்வது மருந்து குடிப்பதைவிட மேலானது. வயிறு கெட்டுப்போவதால் உணவு வாந்தியாகுமானால் உணவை மாற்றுவதோடு பிஸ்மத் ஸாலிஸிலேட்டை உணவுக்கு முன் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டு நெல்லெடை எட்டிக்கொட்டைத் தூளைத் தினம் இரண்டு வேளை கொடுத்து வந்தால் தேகபலத்தைக் காப்பாற்றும்.

ரத்தப் பெருக்கும், ரத்தக் கபமும்: காற்றுள்ள திறந்த இடத்தில் தங்கி மருத்துவம் செய்துகொள்பவர்களுக்கு ரத்தக் கபம் அடிக்கடி வருகிறதில்லை. நோய் அதிகரித்து நுண்ணங்கள் பெரு ரத்தக் குழாய்களை அரித்துத் தின்றுவிடுமானால் ரத்தப் பெருக்கு அதிகமாகும்; அதை நிறுத்த முடியாது. ரத்தம் வருகிற நோயாளி படுக்கையிலேயே படுத்திருக்க வேண்டும். மலச் சிக்கல் இருக்கக் கூடாது. பேதி உப்போ கடுக்காய்த் தூளோ கொடுத்து மலத்தைக் கழிக்க வேண்டும். நன்றாக ஆறிக் குளிர்ந்த உணவைக் கொடுக்க வேண்டும். 30 நெல்லெடை கால்ஸியம் லாக்டேட்டை ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை கொடுக்க வேண்டும். நாளத்தின் வழியாகக் கால்ஸியம் குளோரைடு (Calcium Chloride) கரையத்தில் முப்பது சொட்டு முதல் நூறு சொட்டு வரையில் செலுத்தவேண்டும். வறட்டு இருமல் அதிகமாகி, இருமும்போது ரத்தம் வந்துகொண்டு, மற்ற மருந்துகளால் குணமாகாவிட்டால் $\frac{1}{4}$ நெல்லெடை மார்பியாவை ஊசிமூலம் கொடுக்க வேண்டும்.

சமிப்பு உபத்திரவங்கள்: உணவில் ருசியின்மை, பசியின்மை, இவைகள் நல்ல காற்றோட்டமும் சூரிய வெளிச்சமும் உள்ள இடத்தில் இருப்பதாலும், நடந்து தேகப்பியிற்சி செய்வதாலும் குணமடையும். எட்டிக்கொட்டைத் தூளும் சோடா உப்பும் உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். மலச்சிக்கலை நீக்கக் குடலைக் கழுவ வேண்டும்; அல்லது சுகபேதிக்கான மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும். பேதி இருந்தால் அதற்குத் தைமால், சுண்ணும்புத் தண்ணீர், அபின் இவை கொடுக்க வேண்டும். பேதியானால் உணவை மாற்றவேண்டும். மோர், பார்லித்தண்ணீர், இளநீர் அரிசிநொய்க் கஞ்சி இவற்றைக் கொடுக்கவேண்டும்.

உருக்கி நோயின் உணவின் விவரம்: உணவைச் சமிக்கும் திறன் எந்த நோயாளிக்கு இருக்கிறதோ அவர்களுக்கு நோய் குணமடையும். உடல் இளைத்து மெலிந்து போகும்படியான இந்த நோய்க்கு நல்ல சத்துள்ள உணவு ஒப்பற்ற மருந்து. காய்ச்சின பால் ஒரு நாளைக்கு ஒரு பக்காப் படிக்குக் குறையாமல் உணவில் சேர வேண்டும். தனியாகவோ காபியோடு கலந்தோ தயிராகவோ மோராகவோ சாப்பிடவேண்டும். கோழி முட்டையை-வெள்ளைக் கரு, மஞ்சட்கரு உட்பட-ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முதல் நான்கு முட்டைவரையில் பச்சையாகவோ வேகவைத்தோ தனியாகவோ பாலில் கலந்தோ சாப்பிட வேண்டும். சமிக்கும் திறமை நன்றாக இருந்தால் நெய் அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சமிப்பதற்குக் கடின

பதை முதலில் நிர்ணயிக்க முடியாது. இதுவே நாள்பட்ட அழற்சியாக மாறி நுரையீரலுக்குப் பரவும்.

மூளையில் உருக்கிநோய் அழற்சி: இதற்குப் பொதுவான மருத்துவ முறையைத் தவிர வேறு ஒன்றும் செய்ய முடியாது.

பெண்களுக்கு முலைகளில் உருக்கிநோய்: கட்டிபோல் முலைச் சுரப்பிகளில் துவக்கி, பிறகு நாள் கழித்து உடைந்து புரை உண்டாகி ஆறுமல் ஊனீர் வடிந்துகொண்டு, உடலையும் உருக்கும்.

T. 2521

மூளை உறை அழற்சியும் உருக்கிநோயும் (Meningitis)

மூளைஉறை அழற்சி: மூளையும் முதுகந்துண்டும் ஒரே உறையால் மூடப்பட்டிருக்கின்றன. அதனுல் இரண்டு இடங்களிலுமுள்ள இந்த உறைக்கு ஒரே சமயத்தில் அழற்சி ஏற்படுகிறது.

குறிகள்: நோய் திடீரென்று வரும்; குளிர், காய்ச்சல், பொறுக்க முடியாத தலைவலி, வாந்தி இவைகளுடன் ஆரம்பிக்கும். கை, கால் நடுக்கத்துடன் உடல் சுரணை அற்றுவிடும்; உளறலும் இருக்கலாம். தோலில் சிறு பொட்டுகள் போன்ற சிவப்புப் புள்ளிகள் காணப்படும். தலைவலியும் வாந்தியின் கடுமையும் பொறுக்க முடியாது. மலக்கட்டு இருக்கும். இந்த நோய் மற்ற தொற்று நோய்களைப்போல் திடீரென்று ஓர் ஊரிலோ தெருவிலோ பரவும். மூக்கு, தொண்டை இவைகளில் நுண்ணங்கள் தங்கி, எச்சில், சளி இவை மூலம் வேகமாக மற்றவர்களுக்குப் பரவும். இந்த நோய் வந்தவுடன் நோயாளியை ஆஸ்பத்திரிக்கு மாற்ற வேண்டும்; அல்லது நல்ல காற்றுள்ள அறைகளில் தனித்து வைக்க வேண்டும். கூட இருப்பவர்களை மற்றொரு புறத்தில் தனித்து வைத்துத் தினந்தோறும் இரு திறத்தாரையும் வைத்தியர் நன்கு கவனித்து வரவேண்டும். வாயை நச்சுக்கொல்லிகள் அடங்கிய லோஷனுல் கொப்புளிப்பதும், யூகலிப்டஸ் எண்ணெயைப் பஞ்சில் சுற்றி அடிக்கடி மோந்து பார்ப்பதும் அவசியம்.

சிகிச்சை: வெளிச்சம் கூச்சத்தைத் தரும். ஆகையால் வெளிச்சம் இல்லாமல் நல்ல காற்ரோட்டம் இருக்கும் இடத்தில் நோயாளி இருக்கவேண்டும், தினசரி இரண்டு வேளை நல்ல சூடான தண்ணீர் வைத்துத் தலைமுதல் கால்வரையில் நன்ருகத் துடைக்க வேண்டும். நல்ல வைத்தியர்களைக் கொண்டு முதுகந்தண்டில் ஊசியைச் செலுத்தி அதனின்றும் அதிகமான ஊனீரை வடியும்படி செய்ய வேண்டும். பிறகு இந்த அழற்சிக்கான தனிப்பட்ட மாற்ருன நச்சுக்கொல்லியை (Antimeningitis-Serum) ஊசியின் மூலம் செலுத்த வேண்டும். தலைக்குப் பனிக்கட்டிப்பை வைத்து, உள்ளுக்குப் பொட்டாசியம் புரோமைடு கொடுக்க வேண்டும். அபினியோ மார்பியாவையோ இந்த நோய்க்கு உபயோகப்படுத்தக் கூடாது.

மூளை உறையில் உருக்கிநோய் அழற்சி

இந்த அழற்சி உருக்கிநோய் நுண்ணங்களால் ஏற்படுகிறது. காய்ச்சல் 101 முதல் 103 டிகிரிவரையில் இருக்கும். முன் கூறிய மூளை உறை அழற்சியைப்போலவே இதுவும் பரவும். சுரணை யற்று, பல்லை நற நறவென்று நெறித்துக்கொண் டிருப்பார்கள். கண்மணிகள அகன்று இமைகள் கொட்டாமல் கண் திறந்திருக் கும். கண்ணைத் தொட்டாலும் இமை கொட்டாது; கழுத்து ஒரு புறமாக இழுத்திருக்கும்.

சிகிச்சை: அதிகமான அளவு பொட்டாஸியம் அயோடைடு கொடுக்க வேண்டும். மற்ற முறைகள் சாதாரண மூளை உறை அழற்சிக்குச் செய்வது போன்றனவே.

பொதுவாக, இந்த வியாதியஸ்தரின், பரிபாலனத்துக் கென்றே, ஆங்காங்கு ஏற்பட்டிருக்கும் ஆரோக்கிய ஆசிரமங் களில் (Sanatorium) சிகிச்சை கொடுப்பதுதான் சிறந்தது.

கருவிவைத்திய (ஆபரேஷன்) முறைகளில் நுரையீரல் உறைக்குள் காற்றைச் செலுத்துவது ஒரு முக்கியமான சிகிச்சை, நோயாளியின் தேகத்துக்கு ஓய்வு கொடுப்பது அவசியம் என்று எப்படி ஓய்வு கொடுக்கிறோமோ, அதே மாதிரி நுரையீரலுக்கும் ஓய்வு அம்முறையால் கொடுபடுகிறது. நோய் தீரும்வரையில் இந்த முறையைக் கையாள வேண்டும். சில சமயங்களில் ஒரு பக்கத்து மார்புக்கூட்டின் எலும்பையே எடுக்கும்படியாகவும் நேரலாம்.

அத்தியாயம் 24

சூலக்கட்டு, கீல்வாய்வு

மூட்டு வீக்கக் காய்ச்சல்: (Rheumatism): தசைகளிலும் எலும்புகளிலும் உண்டாகக் கூடிய அழற்சிநோய்களில் இதுவும் ஒன்று.

தசை - சூலக்கட்டு: (Muscular Rheumatism): தசைநார் அழற்சியில், தசைகள், நரம்புகள் அல்லது இணைக்கும் தசை நார்களில் வீக்கங் கண்டு அவைகள் தடித்து அல்லது ஆங்காங்கு காப்புக் காய்த்து, சிறு சிறு முண்டுகளாகத் தோன்றலாம். ஏதாவது விஷக்கிருமி நுண்ணங்கள், அல்லது விபத்துக்காயங்கள், தசை அலுப்பு, குளிர், ஈரம் முதலியவைகளின் தாக்குதலாலும் இந்த அழற்சி ஏற்படலாம்.

குறிகள்; திடீரென்றோ நாளடைவிலோ உடம்பின் ஏதாவது ஒரு பாகத்தில் வலியுடன் துவங்கும்; வலி குடைச்சலாக அல்லது அசையும்போது பளிச் பளிச்சென்று வலிக்கும் கூரிய குத்துவலியாக இருக்கலாம்; சில மணி நேரங்களோ நாட்களோ மாதங்களோ நீடிக்கலாம். மூட்டுகள் இறுகித் தசைகள் தளர்ச்சியடையலாம்; சிலருக்குக் கழுத்துத் தசைகள் அடிக்கடி சுளுக்கிக் கொண்டு, அப்படி இப்படித் திருப்ப முடியாமலும் (Stiff Neck) இருக்கலாம், கீழ் முதுகு, இடுப்பு இவைகளிலும் பிடிப்பு உண்டாகலாம் (Lumbago).

அசைவின்றி இளைப்பாற விட்டு, சூடான ஒத்தடம் அல்லது காரமான தைலம் போடலாம். மின்சார ஒத்தடம் (Diathermy) விரைவில் குணம் கொடுக்கும். வலி நின்ற பிறகு தேய்த்து, நீவி (Massage) விடலாம்.

கீல் வாயு தீவிரமாகவும் நாள்பட்டதாகவும் Acute and Chronic-Rheumatism) உண்டாகலாம்.

தீவிரக் கீல்வாயு: இந்த நோய் உருக்கிநோய், வெட்டை நோய் அல்லது வேறு விஷநோய் நுண்ணங்களினால் ஏற்படுவதாகச் சிலர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். தொண்டைச் சதை அழற்சியில் தங்கி யிருக்கும் நுண்ணங்களிலிருந்து ஏற்படும் விஷம் ரத்தத்தில் கலந்து இந்த நோய் பெரும்பாலும் உண்டாவதாகச் சிலர் நினைக்கிறார்கள். பொதுவாக விஷக்கிருமிகள் சம்பந்தத்தாலேயே இந்த நோய் உண்டாகிறது.

இது பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் அதிலும் ஸ்திரீகளுக்கு அதிகமாக ஏற்படுகிறது. ஒரே குடும்பத்தில் பலருக்கு இது வருகிறது. சீதோஷ்ண, சுற்றுப்புற நிலைகளும் இது வர ஏதுக்க ளாகலாம்.

குறிகள்: இந்த நோய் பெரும்பாலும் திடீரென்று ஆரம்பமாகும். சில சமயம் தொண்டைச் சதை அழற்சி இரண்டொரு நாட்கள் முன்னதாகக் காணப்பட்டுப் பிறகு இந்தக் காய்ச்சல் ஆரம்பிக்கலாம். 102° அல்லது 103° காய்ச்சலோடும் குளி

ரோடும் ஆரம்பித்து ஏதாவது ஒரு மூட்டில் வலி உண்டாகும். அந்த மூட்டில் வீக்கம், சிவப்பு நிறம், கடுமையான வலி இவைகள் அதிகரிக்கும், வேர்வை அதிகம்; வேர்வை, காடி சம்பந்தமான குணமுள்ளதாக இருக்கும். இரண்டு மூன்று நாளில் மூட்டு வீக்கமும் வலியும் குறைய ஆரம்பிக்கும். அப்போது காய்ச்சலும் சற்றுக் குறையும்; ஆனால் மற்றொரு மூட்டில் வீக்கமும் வலியும் காணப்படும். புதிதாக உண்டாகும் மூட்டு அழற்சியோடு காய்ச்சலும் அதிகப்படும். இம்மாதிரி ஒவ்வொரு மூட்டாக அழற்சி உண்டாகியும் குறைந்தும் உடலில் இருக்கும் ஒவ்வொரு பெரிய மூட்டுக்கும் அழற்சி ஏற்பட்டுக் கடைசியாக நோய் தணிந்து குணமடையும்.

இந்த நோய்க்கு விசேஷமான தீங்கிழைக்கும் ஒரு சக்தி உண்டு. அதாவது இந்த நோயினால் தாக்கப்பட்டவர்களுக்கு இதன் மூலமாக **இருதய நோய்கள்** ஏற்படுகின்றன. ஆகையால் இந்த நோய் வந்தவர்களுக்குத் தகுந்த வைத்தியர் மூலம் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.

சிகிச்சை: சோடாஸாலிஸிலேட்டை 10 நெல்லெடையில் ஆரம்பித்து 40 அல்லது 60 நெல்லெடை வரையில் ஒவ்வொரு வேளைக்கும் கொடுக்கலாம். இம்மாதிரி ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு வேளை கொடுக்க வேண்டும். வலி இருக்கும் மூட்டை அசையாமல் வைத்து, கல்தீரியா எண்ணெய் (Oil Gultheria) தடவிப் பஞ்சினால் மூடிவைக்க வேண்டும். சூடான ஒத்தடம் அல்லது பற்றுப் போடலாம். இருதயம் பலவீனப்படாமல் தகுந்த மருந்து கொடுக்க வேண்டும்.

நோய் காப்பு: நோயாளியைப் படுக்கையில் வைக்க வேண்டும்; மூட்டுகளுக்கு வலி இல்லாமல் நோயாளியை அலட்டாமல் கையாள வேண்டும். வேர்வை அதிகம் உண்டாவதால் அடிக்கடி துடைத்துச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஸ்நானத் தண்ணீரில் யூடிகோலன் (Eau de cologne) அல்லது மதுசாரம் (Spirit) கலந்துகொள்ளலாம்.

பால், கஞ்சி, பழரசம், தேத்தண்ணீர் போன்ற அதிகக் காடிகுண மில்லாத பான ஆகாரங்களும் தண்ணீரும் தாராளமாகக் கொடுக்க வேண்டும். மல ஜலம் கட்டவிடாமல், தாராளமாகக் கழியும்படி செய்ய வேண்டும்.

குளிர் தாக்காதபடி கம்பளிகளால் போர்த்த வேண்டும். போர்வைகளின் பாரம் நோயாளியை உறுத்தி இம்சிக்காதபடி கட்டில் சட்டங்களின்மேல் கம்பளிகளைப் போட்டுப் படுக்கை மெத்தையின் அடியில் செருகி விடலாம் (Bed Cradle). நீர்க் கொண்ட மூட்டு வீக்கத்துக்குப் பிளாஸ்திரிக் கட்டு (Adhesive Strapping) நல்லது.

நாள்பட்ட சூலக்கட்டு நோய்: நாளடைவிலே அநேக மூட்டுகளில் வீக்கம் தேங்கி, இறுகி அவைகளில் அசைவு குறைவுபட்டிருக்கும். அழற்சியின் காரணமாக மூட்டுகளின் எலும்புகள், தசைகள், மேல் தோல் முதலியவை பாதிக்கப்பட்டு, தேய்ந்து, அசைவு குறைந்து, தோற்றம் விகாரமடையலாம். தொண்டைச்

சதை (Tonsillitis), சீழ் பிடித்த பல் எயிறு (Pyorrhoea), பித்தப் பை வியாதி, (Gall Bladder Disease), குடல் வியாதிகள் முதலியவற்றால் ஏற்படும் விஷங்களும், தேக மன அதிர்ச்சி, அலுப்பு, விபத்துக்காயம், தீவிரஜுரம், ஈரமோ குளிரோ தாக்குதல், உடல் நலிவு முதலியவைகளும் இந்த வியாதிக்கு ஏதுக்களாக இருக்கலாம். வலி நிவர்த்திக்குச் சூடான ஒத்தடம் - விசேஷமாகப் பேதி உப்பு (Epsom salts) ஒத்தடம் சுகம் தரும்; மின்சார ஒத்தடம் சிறந்தது. வலி அதிகமானால், சிம்புகள் கட்டித் தாங்கல் கொடுத்து வியாதியுற்ற பாகத்துக்கு ஓய்வு கொடுக்கலாம். இந்த வியாதிக்குப் பொட்டாசியம் அயோடைடும் சோடாமாவும் குணம் தருபவை. பழம், காய்கறிகள் விட்டமின் சத்துக்கள் இவற்றை அவசியம் சேர்க்க வேண்டும். வலி நின்ற பிறகு, பொறுமையாக, மாதக்கணக்கில், படிப்படியாகச் சிறிதளவில் தேய்ப்புக் (Massage) கொடுத்து இறுகிப்போன பாகங்களுக்கு மறுபடியும் சிறிதாவது அசைவை உண்டாக்கலாம். நோயாளிக்கு மனச்சோர்வு நேராதபடி கூடியமட்டும் வாசிப்பு அல்லது சக்திக்கு ஏற்ற கைத்தொழில் (Occupational Recreation) ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

அத்தியாயம் 25

ஐம்புலன்கள் - உணர்ச்சி உறுப்புக்களின் நோய்கள்

கண், கண்மூடிகளின் நோய்கள், கண்ணிமையின்மீது கட்டி-கிறிக்கட்டி (Stye): இது வெகு சிறியதாகக் கண்ணிமை மயிர்க் காலடியில் புறப்படும் சிவப்பான கட்டி. மயிர்க்காலில் அல்லது தோலில் இருக்கும் கொழுப்புச் சுரப்பிகளின் (Sebaceous Clands) அழற்சியால் இது உண்டாகிறது. அஜீர்ணத்தாலும், குடலில் கிரிப்பூச்சிகள் இருந்தாலும் கண்ணில் இந்தக் கட்டிகள் புறப்படலாம். கொழுப்புச்சுரப்பிகளின் குழாய்கள் அழுக்கால் அடைபட்டாலும் பார்வை முறை தவருக (அதிகக் கிரமம்-Error of refraction) இருந்தாலும் இந்தக் கட்டிகள் உண்டாகும்.

குறிகள்: தெறிக்கும் வலி, வீக்கம், சிவப்பான நிறம் இவை இருக்கும்.

மருத்துவம்: தாங்கக் கூடிய சுடு தண்ணீரில் சுத்தமான பஞ்சையோ துணியையோ நனைத்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை ஒத்தடம் போட வேண்டும். சீழ்ப் பிடித்துவிட்டால் அதை வடித்துவிட வேண்டும். மஞ்சள் களிம்பு (Yellow Oxide of Mercury 1% Ointment) ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை காலையில் போடலாம். பீளை கட்டினுல், படிக் காரத்தண்ணீர் அல்லது புதிதாகச் செய்த ஆர்கைரால் (Argyrol 20%) இரண்டு சொட்டைக் கண்ணில் போடலாம். லேசாகப் பேதிக்கு எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. அடிக்கடி கிறிக்கட்டி வருமானுல் சிறுவர்கள் தித்திப்புப் பண்டங்கள் அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது. பெரியவர்கள் மலச்சிக்கலோ அஜீர் ணமோ இல்லாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கண் பார்வை யில் தவறுதல் (Refractive Error) எள்ளளவாவது இருக்கிறதா என்று பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டும். கால்சியம், மால்ட் இவை கலந்த டானிக் சாப்பிட்டால் நல்லது.

சில சமயங்களில் சிறிய கட்டிமாதிரி தொடங்கிக் கழலை (Chelazion) மாதிரி தங்கிப் போவதும் உண்டு; வலி இருக்காது. பார்வைக்கு விகாரமாக இருக்கலாம். மஞ்சள் களிம்பை (Yellow oxide of Mercury 2%) தினம் காலையில் சில மாதங் களுக்குப் போட்டு வந்தால் ஒரு வேளை அந்தக் கழலை கரைந்து விடலாம்; கரையாவிட்டால் ஆபரேஷன்மூலம் சுலபமாக அதை எடுத்துவிடலாம்.

கண்ணிமை அழற்சி: (Inflammation of the Eyelids): கண் ணிமைகளில் அரிப்பு உண்டாகும்; கண்ணிமை மயிர் உதிர்ந்து விடும். உருக்கு நோயுள்ள குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் வரும் அணுப்போன்ற சிறிய பேன்களால் இது உண்டாகும். பூதக் கண்ணுடியால் இமையைச் சோதித்தால் இந்தச் சிறிய பேன் அல்லது அதன் முட்டைகள் தெரியும்.

மருத்துவம்: கண்ணைச் சீனிக்காரத் தண்ணீரால் சுத்தப் படுத்த வேண்டும்: ஒன்பது நெல்லெடை சீனிக்காரத்துக்கு

ஓர் அவுன்ஸ் கொதிக்கவைத்த சுடுதண்ணீரைக் கலந்து கொள்ள வேண்டும். பிறகு போரிக் களிம்பு தடவ வேண்டும். போரிக்களிம்புக்குப் பதிலாக மஞ்சள் களிம்பை உபயோகிக் கலாம். நாள்பட்ட நோய்க்கு இது அதிகக் குணத்தைக் கொடுக்கும். பூச்சி மருந்து கொடுத்துப் பேதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு உடம்புக்குப் பலம் தரக்கூடிய உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். பால், முட்டை, தயிர், உயிர்ச்சத்துக்கள் (Vitamins) அடங்கிய உணவுகள், இவைகளைக் கொடுக்க வேண் டும். மீன்எண்ணெய், எட்டிக்கொட்டைத் தூள், வெள்ளைப் பாஷாணம் இவைகளையும் வயதுக்குரிய அளவில் கொடுக்க வேண்டும்.

எப்போதும் கண்ணீர் வடிவது (Obstruction of lachrymal Ducts): கண்ணீரை மூக்கில் வடிக்கும் குழாய் அடைபட்டு விடுவதால் இது உண்டாகிறது. தூசியாலும் பேன் முட்டை களாலும் முகத்தின் ஒரு பாகத்தில் திமிர்வாதம் தோன்றுவ தாலும் அடைப்பு ஏற்படலாம். சில குழந்தைகளுக்குப் பிறக் கும்போதே இந்தத் துவாரம் இல்லாமலும் இருக்கலாம். சதா கண்ணீர் பெருகிக்கொண் டிருந்தால், அது ஓடிக்கொண் டிருக்கும் இடத்தில் வேக்காடு உண்டாகிப் பிறகு புண்ணுகி யும் விடலாம். கண்ணை உறுத்திப் பார்த்துக்கொண்டு செய்ய வேண்டிய நகாசுவேலை, கைக்கடிகார வேலை முதலியவற்றைச் செய்பவர்களுக்கு இந்த நோய் வரக்கூடும்.

மருத்துவம்: எந்தக் காரணத்தால் கண்ணீர் ஓயாமல் பெருகுகிறது என்பதை அறிந்து பிறகு மருத்துவம் செய்ய வேண்டும்: சீனிக்காரத் தண்ணீர் ஒத்தடம் போட்டு அதே தண்ணீரைக்கொண்டு சுத்தப்படுத்த வேண்டும். அழற்சி, புண் இவை ஏற்பட்டால் அதற்குப் போரிக்களிம்பை உபயோகப் படுத்த வேண்டும்.

கண்வலி, கண் இமையிணைப்பு அழற்சி (Conjunctivitis); அசுத்தமான தூசி முதலியவை கண்ணில் படுவதால் இது உண்டாகிறது. ஒருவரிடம் இருந்து மற்றவர்களுக்கு இது பரவும். முக்கியமாகக் காற்றுக் காலத்தில், விசேஷமாகச் சிறுவர்களுக்கு வரும்.

குறிகள்: கண்ணில் உறுத்தல், சிவப்பு, வலி, சுரப்பு, கூச்சம், பீளை வடிதல், நீர் வடிதல், இரவில் இமைகள் ஒட் டிக்கொள்வது முதலியன இந்த வியாதியின் முக்கியமான குறிகள். இதோடு லேசான ஜுரமும் இருக்கலாம்.

மருத்துவம்: காலையில் எழுந்தவுடன் வெதுவெதுப்பான போரிக் லோஷனிலோ பாலிலோ நனைத்த சுத்தமான பஞ்சினால் இமையில் ஒட்டிக்கொண் டிருக்கும் பீளையைச் சுத்தம்பண்ணி கண்ணைத் திறக்கவைக்க வேண்டும். பிறகு போரிக் லோஷனோடு சரிபாதி படிக்காரத் தண்ணீர் கலந்து தினம் காலை மாலை இரண்டு வேளைகளிலும் 4, 5, சொட்டுகள் கண்ணில் விட வேண்டும். ஆஸ்பத்திரிக்குப் போக முடிந்தால் போய் ஸில்வர் நைட்ரேட் 2% கரையத்தைப் (Silver Nirate 2% Solution) போட்

டுக்கொள்வது நல்லது; அல்லது காலையில் படிக்காரத் தண்ணீருக்குப் பதிலாக இரண்டு சொட்டு ஆர்கைராலைக் (Argyrol) கண்ணில் விடலாம். இரவில் கண் இமைகள் ஒட்டிக்கொள்ளாமல் இருக்க, படுக்கப்போகும்போது இமை ஓரத்தில் போரிக் களிம்பு அல்லது விளக்கெண்ணெய் தடவலாம். கண் கூச்சம் அதிகமாக இருக்கும்போது இருட்டறையில் இருந்தால் உபத்திரவம் கொஞ்சம் குறைவுபடும். மலச்சிக்கல் இல்லாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். முதல் நாள் பேதிக்குக் கொடுக்கலாம். கண்ணில் பீளையைத் தங்கவிடக்கூடாது; போரிக்லோஷனில் நனைத்த பஞ்சினால் அடிக்கடி துடைத்துவிட வேண்டும். சூடான ஒத்தடம் கூடாது. கண்வலி வந்த சிறுவர்களைப் பள்ளிக்கூடத்துக்கு அனுப்பக் கூடாது; மற்றச் சிறுவர்களையும் கண்வலி வந்த சிறுவனிடம் வரவிடக் கூடாது.

வெட்டைநீர்க் கண்வலி: இது ஒரு பயங்கரமான நோய்; வெட்டை நீர், கண்ணில் படுவதனால் இது உண்டாகிறது. தாய்க்கு வெட்டை இருந்தால் குழந்தை பிறக்கும்போது இது அதன் கண்களில் பட்டு இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. பிறந்த குழந்தைக்குக் கண்வலி வந்தால், அது இந்த நோய் என்றே தீர்மானித்து உடனே வைத்தியம் செய்வது நல்லது. கால தாமதம் கூடாது. இரண்டொரு நாளில் இந்த நோய் கண்ணைக் கெடுத்துவிடும்.

குறிகள்: கண்ணில் பெருத்த வீக்கம், இமை திறக்க முடியாமை, ஏராளமான பீளை, ஜுரம் முதலியவை இந்த நோயின் முக்கியமான குறிகள். உடனே ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுபோக வேண்டும். போகும்வரையில் போரிக் லோஷனால் இரண்டு மணிக்கு ஒரு முறை கண்ணை நன்றாகக் கழுவிவிட வேண்டும். பெனிஸிலின் கிடைத்தால், 1:500 சொட்டை அரைமணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை கண்ணில் விட வேண்டும். எம் அண்டு பி 693 (M & B 693) என்ற மாத்திரையை உடல் பலத்துக்கு ஏற்றவாறு உள்ளுக்குக் கொடுப்பது நல்லது. பெனிஸிலினை ஊசிமூலம் (Penicillin Injection) கொடுத்தால் இது உடனே குணமாகிவிடும். பிறக்கும் குழந்தைக்கு இந்த நோய் வராமல் தடுக்க, பிறந்தவுடன் கண்களில் ஸில்வர்நைட்ரேட் கரையத்தை ஒவ்வொரு சொட்டு ஒரு தடவை போட்டால் போதும்.

நாள்பட்ட இமையிணைப்பு அழற்சி (Trochoma)

இது நாள்பட்ட வியாதி. சுலபமாகக் குணமடையக் கூடியதல்ல. முதலில் கண் இமையின் உட்புறத்தில் சிறு மணிகள் போல் தோன்றி பிறகு அவை மறைந்து, இமையிணைப்பும் கருவிழியும் புண்ணாகி இறுதியில் பார்வைக்குக் கெடுதல் உண்டாகும்.

குறிகள்: கண் கூச்சம், எரிச்சல், வலி, அடிக்கடி பீளை லேசாக உண்டாவது, பிறகு பார்வை மங்குவது, மேல் இமை தடித்திருப்பது.

மருத்துவம்; ஆரம்பத்தில் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போய் அந்த மணிகளை ஆபரேஷன் மூலம் சுரண்டி எடுத்துவிட்டால், பின்னுல் இந்த வியாதியின் உபத்திரவம் அதிகம் இருக்காது. காலையில் துருசுக்கல்லை இமையின் உட்புறத்தில் தேய்த்து, மாலையில் மஞ்சள் களிம்பு போட்டால் உபத்திரவம் குறையும்.

இந்த மருந்து கிடைக்காவிட்டால், காலையிலும் மாலையிலும் ஒரு சொட்டு மீன் எண்ணெயை இரண்டு கண்களிலும் விடலாம். பீளை அதிகம் இருக்கும் காலங்களில் கண்வலிக்குச் செய்வதுபோல் மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். புகை கூடாது. இந்த வியாதி உள்ளவர்கள் உபயோகிக்கும் துணியையோ சோப்பையோ முக்கியமாகக் கண்ணிமைக் களிம்பையோ மற்றவர்கள் உபயோகிக்கக் கூடாது.

காயங்கள் (Injuries of the Eye): மேல்வாரியாக, லேசான (Superficial) காயமாக இருந்தால் சல்பனமைடு களிம்பு (Sulphonamide Ointment), போரிக் களிம்பு அல்லது விளக்கெண்ணெய் ஒரு சொட்டைக் கண்ணில் விட்டு, கண்ணைச் சுத்தமான துணியால் இரண்டொரு நாள் கட்டிவைக்க வேண்டும். போரிக்லோஷன் விட்டுக் கண்ணைக் கழுவிப் பிறகு களிம்பு போடுவதுதான் நல்லது. தினம் கண்ணைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். கருவிழியில் காயம் ஏற்பட்டு, அதில் சீழ்ப்பிடிக்க ஆரம்பித்தால் உடனே ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுபோக வேண்டும். ஆழ்ந்த காயங்கள் ஏற்பட்டால் வீட்டில் வைத்தியம் செய்வது நல்லதல்ல. சுத்தமான துணியால் கண்ணை லேசாகக் கட்டி உடனே ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

சுண்ணும்பு போன்ற காரமான வஸ்துக்கள் கண்ணில் பட்டால் உடனே தண்ணீரால் கண்ணை நன்ருகக் கழுவிவிட வேண்டும்; பிறகு போரிக் களிம்பு போடலாம்; மீன்எண்ணெய் அல்லது விளக்கெண்ணெய்த் துளிகளையும் விடலாம். கண்ணில் தூசி விழுந்தால் கண்ணைத் தேய்க்கக்கூடாது. அது தானே வெளியே வந்துவிடும். வராவிட்டால் போரிக்லோஷன் போட்டுக் கழுவலாம். இப்படியும் வராவிட்டால் மேல் இமையைத் திருப்பிப் பார்த்து, அது அங்கே இருந்தால் சுத்தமான துணியால் எடுத்துவிடலாம். ஆனுல் அந்தத் தூசி, கருவிழியில் அழுந்தியிருந்தால் வைத்தியரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.

அந்தி மாலை-இரவில் குருடு (Night Blindness): இதுதான் மாலைக் காமாலை. ஏ உயிர்ச்சத்து (Vitamin A) இல்லாதவர்களுக்கு இருட்டில் நல்ல பார்வை இருப்பதில்லை. மீன் எண்ணெயை வயதுக்கு ஏற்றவாறு தினம் மூன்று வேளை சாப்பிட வேண்டும். தக்காளிப்பழம், வெண்ணெய், பால், கீரைகள், முட்டைகோஸ், ஆட்டின் கல்லீரல் முதலிய ஏ உயிர்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த ஆகாரங்களைச் சாப்பிட வேண்டும்.

சோகைக்கண் (Keratomalacia): இந்த நோயும் ஏ உயிர்ச்சத்துக் குறைவினுல்தான் ஏற்படுகிறது. முதலில் மாலைக் காமாலை ஏற்பட்டுப் பிறகு வெள்ளைவிழி அழுக்கடைந்ததுபோல் ஆகி, கருவிழியும் அதன் பிரகாசத்தை இழந்து, கடைசியில் கண்

முழுவதும் அழுகிப்போன மாதிரி கெட்டுப்போகிறது. கிராணி போன்ற வயிற்றோட்டம் உள்ளவர்களிடமும், தாய்ப்பால் இல்லாத குழந்தைகளிடமும் இந்த நோயைப் பார்க்கலாம். வயிற்றோட்டம் இருப்பதால் உடம்பில் சத்து ஒன்றும் சேராமல் கண் கெட்டுப்போகிறது.

மருத்துவம்: வயிற்றோட்டத்தை உடனே நிறுத்த வேண்டும். சுலபமாக ஜீரணிக்கக் கூடிய ஏ உயிர்ச்சத்துள்ள ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும்.

மீன்எண்ணெயை வயதுக்குத் தக்கவாறு சொட்டுச் சொட்டாகக் கொடுக்க வேண்டும்; காலதாமதம் கூடாது. ஏ உயிர்ச் சத்துள்ள மருந்தை ஊசிமூலம் கொடுத்தால் நல்லது.

சில சிறு குழந்தைகளுக்குக் கண்ணில் அடிக்கடி கூச்சம், சிவப்பு, புண் முதலியவை உண்டாவது உண்டு. கருவிழி ஓரத்தில் கடுகளவில் சிவந்த சிறு சதை மாதிரி இது தோன்றும். கண் மூலைகளிலும், வாய் மூலைகளிலும் லேசான புண்ணுக இருக்கலாம். இது நாள்பட்ட வியாதியாக இருக்கும். சாதாரணமாகச் சாப்பாடு இல்லாமையாலும் போஷிப்புக் குறைவினுலும் இந்த நோய் உண்டாகும்.

மருத்துவம்: மீன் எண்ணெயும் பி$_1$, பி$_2$, உயிர்ச்சத்துள்ள ஆகாரங்களும் தர வேண்டும். நன்ருகப் புடைத்துச் சலித்த மெதுவான தவிட்டை வெல்லத்துடன் கலந்து தினம் இரண்டு வேளை கொடுக்கலாம். காலையில் பழைய சாதம், பால், முட்டை, வெண்ணெய் முதலியவையும் இவர்களுக்குப் பிரயோஜனமாக இருக்கும்.

விழித்திரை அழற்சி (Iritis)

காயங்களாலும், கிரந்தி, கீல்வாயு, உருக்குநோய் இவைகளாலும் உண்டாகும்.

குறிகள்: வெளிச்சத்தைப் பார்ப்பதற்குக் கூச்சம், பார்வை மங்குதல், கண்ணில் கடுமையான குத்துவலி, தலைவலி, லேசான காய்ச்சல், கருவிழியைச் சுற்றிக் கோடுபோலச் சிவப்பாகவும் மற்ற இடங்கள் வெண்மையாகவும் இருத்தல்.

மருத்துவம்: வெளிச்சத்தைத் தடுத்துப் பார்க்க முடியாதபடி கண்ணுக்கு மூடி போட வேண்டும். போரிக்லோஷன் ஒத்தடம், சீனிக்காரத் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவுதல் இவற்றைச் செய்ய வேண்டும். பொட்டாஸியம் அயோடைடு நல்ல குணம் கொடுக்கும். மலச்சிக்கலை நீக்க வேண்டும்.

கண் படலம் (Cataract): கண்ணில் இருக்கும் பார்வை வில்லை (Lens) சீர்குலைந்து போவதால் இது உண்டாகிறது. சாதாரணமாகக் கண்வில்லை நிர்மலமானது. இந்த நோயில் ஒளி செல்ல முடியாமல் இது மங்கிவிடுகிறது. வயசில் முதியவர்களுக்குத்தான் இது உண்டாகும்.

சாதாரண காலத்தில் கண் வில்லை தென்படாது; இந்த நோயில் கண்மணிக்குள் இது மங்கின வெளுப்பாகத் தெரியும். பார்வை நாளுக்கு நாள் மங்கிக் கடைசியில் தெரியாமலே போய் விடும். இதற்குக் கண்வைத்தியர்களைக்கொண்டு கருவிமருத்துவம் செய்வதைத் தவிர வேறு வழி இல்லை.

கண் வீக்கம் (Glaucoma): விழித்திரை அழற்சியாலும் நிண நீர் ஓட்டம் அடைபட்டுப்போவதாலும் கண்கள் பருத்து விடுதல், பார்வை மங்குதல், பலவித நிறமுள்ள வெளிச்சம் கண்ணில் தென்படுதல், தூரப்பார்வை குறைவு. கண் உருண்டைகள் கற்கள்போல் ஆகிவிடுதல், கண் வெடித்து விடுவது போன்ற வலி இவை இந்த நோயின் அடையாளங்கள். சீனிக்காரத்தண்ணீரும் போரிக்லோஷனும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இரண்டு மூன்று சொட்டு ½ to 1 % எஸ்ஸரின் ஸாலிஸிலேட்டைக் கண்களில் தினசரி இரண்டொரு வேளை போடவேண்டும். பார்வை குறைவதற்கு முன் ஆபரேஷன் செய்துகொள்வது நலம்.

பார்வைநரம்பின் அழற்சி (Optic Neuritis)

பல காரணங்களினால் முக்கியமாகக் கிரந்திவியாதியினால் கண்நரம்பு கெட்டுப்போய்ப் பார்வை வரவர மங்கிக்கொண்டே போய்விடுகிறது. காரணம் என்ன என்று கண்டுபிடித்து அதற்கு வைத்தியம் செய்வதுடன் பொட்டாஸியம் அயோடைடை ஐந்து நெல்லெடை வீதம் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை உணவுக்குப் பிறகு சாப்பிட வேண்டும்.

காது நோய்கள் (Diseases of the Ear)

காது வெகு நுட்பமான உறுப்புக்களில் ஒன்று. இதன் நுட்பம் அநேகருக்குத் தெரியாது. இதற்கு அநேக ஆபத்துக்கள் உண்டு. காதின் நுட்பமான பாகம் மண்டைக்குள் இருக்கிறது. காதுக்கு அதிக நோய்கள் இல்லை என்றாலும் உடலுக்குப் பொதுவாக உண்டாகும் நோய்களில் அதுவும் பங்கெடுத்துக்கொள்கிறது. குளிர்ந்த காற்று வீசுவதால் சிலருக்குக் காதில் அழற்சி உண்டாகும். காதில் கசப்பான ஒரு மெழுகு உண்டாகிறது. இது பூச்சி, ஈ, எறும்பு இவை உள்ளே வராமல் தடுக்கிறது. இந்த மெழுகு அதிகமாக உண்டானால் காதுத்துவாரத்தில் தங்கி, காதையே அடைத்துவிடும். இதைக் குறும்பை என்று சொல்லுவர். இதனால் காதுவலி, இரைச்சல், தலைசுற்றல், சத்தம் கேளாமை இவை இருக்கும். சிறிய கற்கள், புளியங்கொட்டை, கடலைக்காய் முதலியவைகளைச் சிறுவர்கள் காதில் அடைத்துக்கொண்டு விடுவார்கள். சில நாட்களுக்குப் பிறகு அடைப்பு உண்டாகி, அழுக்குச் சேர்ந்து, சீழ்ப்பிடித்துப் பலவிதத் துன்பங்களை உண்டாக்கும். கன்னம், மண்டை இவைகளில் அடி விழுந்தால் செவிப்பறை (Ear Drum) கிழிந்துவிடும்; காதில் சிறு கொப்புளங்கள் புறப்படும்; அவற்றை விளிச்சி என்று சொல்லுவர். அவை சீழ்ப்பிடித்துக் காதினின்றும் சீழ்

வடியும். பால் புகட்டும்போது சிறு குழந்தைகளின் காதுகளில் பால் சென்று பிறகு அழுக்கடையலாம்.

மருத்துவம்: காதைத் தினசரி கழுவவேண்டும். பீச்சாங் குழல்மூலம் வேகமாகத் தண்ணீரை அடிக்கக்கூடாது. போரிக் லோஷன் அல்லது வேப்பிலை போட்டுக் காய்ச்சின தண்ணீரைக் கொண்டு கழுவவேண்டும். பீச்சாங்குழலை உபயோகப்படுத் தினால் மெதுவாகத் தண்ணீரை அடிக்கவேண்டும். பிறகு உள்ளிப் பூண்டை எண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி அதைக் காதில் ஊற்றிப் பஞ்சினால் அடைத்துவைக்கவேண்டும். இரண்டு மூன்று நாட்களில் காது சுத்தமாகிவிடும். வெளிச் செவியைக் (Pinna of the Ear) கட்டைவிரலாலும் ஆள் காட்டி விரலாலும் பற்றி உயரப் பின்புறமாக இழுத்தால் காதுத்துவாரத்தை நன்றாகப் பார்க்க முடியும், அழுக்குத் தங்கியிருந்தால் சிறிய குச்சிகளில் பஞ்சைச் சுற்றி மெதுவாகத் துடைக்கவேண்டும்.

உள் காதில் சீழ்ப்பிடித்தல் (Pus in the Internal Ear)

செவிப்பறைக்கு உட்புறத்தில் சீழ்ப்பிடித்தால் வலி அதிக மாக இருக்கும். அந்தச் சீழ் வெளிவர வேண்டுமானால் செவிப் பறையைக் கிழித்துக்கொண்டுதான் வர வேண்டும். செவிப் பறை துவாரமாகிவிட்டால் அடிக்கடி சீழ்ப்பிடிப்பதுமல்லாமல் நாளடைவில் காதும் செவிடாகிவிடும். செவிப்பறையில் துவாரம் இருக்கிறதா என்பதைச் சோதிப்பதற்கு நோயாளியின் வாயையும் மூக்கையும் பொத்திக்கொண்டு மூச்சை வெளிவிடும் படி செய்தால் இந்தக் காற்று, செவியின் வழியாக வருகிறதா என்று பாக்க வேண்டும். தீபத்தைக் காதின் பக்கத்தில் பிடித்தும் இதை அறியலாம். உள்காதுக்கும் தொண்டைக்கும் இடையில் ஒரு குழாய் இருக்கிறது. அதற்கு நடுச்செவிக்குழல் (Eustachian-tube) என்று பெயர். இந்தக் குழாய்க்கும் வெளிச்செவிக்கும் மத்தியில் செவிப்பறை இருக்கிறது. ஆகையால் செவிப்பறைக்கு உள்ளும் வெளியும் இருபுறத்திலும் காற்று இருக்கிறது. சத்தம் உள் செல்வதற்கான இம்முறை இயற்கையிலேயே ஏற்பட்டிருக் கிறது. இந்த நடுச் செவிக்குழலில் அடைப்பு உண்டானால் காது கேட்பது மந்தமாகிவிடும். தொண்டை அழற்சி முதலியவை இருந்தால் இந்த நடுச்செவிக்குழலில் சளிஜவ்வு சுரந்து அடை படும். அப்போது வெளிக்காது மருத்துவம் செய்வதில் பயனில்லை. தொண்டைக்கு மருந்து தடவி, அடிக்கடி சூடான மருந்துத் தண்ணீரை விட்டு வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும். சில சமயங்களில் பிறவியிலேயே தசைக்கட்டிகளால் நடுச் செவிக் குழல் அடைபட்டிருக்கும். அதனால் காது கேளாமல் குழந்தை ஊமையாக இருக்கும். பழக்கமுள்ள கருவிமருத்துவர்கள் அந்த அடைப்பை நீக்கினால் இருபது வருஷம் கழித்துக்கூடக் காது கேட்டுப் பேசவும் முடியும். காதுக்குள் தசை வளர்ச்சி உண்டாக லாம். அதனால் வலியும் காதடைப்பும் ஏற்பட்டு, ரத்தமும் வெளியாகலாம். அந்தத் தசையை எடுத்துவிட வேண்டும். இந்த நோயாளிகளுக்கு மலச்சிக்கல் உண்டாகாதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மூக்கு நோய்கள்

மூக்கினின்று ரத்தம் வடிதல் (Epistaxis)

ரத்தப்பெருக்குக் காரணங்கள் *(1) அடி: கீழே விழுந்தாலும், பிறர் அடித்தாலும் குத்தினாலும்; (2) மண்டையோட்டின் அடிப் பாகம் தெறித்துவிடுதல்; (3) கல் முதலியவை அடைத்துக் கொண்டிருப்பது; (4) மூக்குக்குள் சதை வளருதல்; (5) கிரந்தி மூக்கு; (6) குருதி அமுக்கத்தின் வேகம்; (7) மூளைச் சுரப்பு; (8) சிறுநீர்ப் பிரித்தியின் நாள் பட்ட அழற்சி; (9) கல்லீரல் சுருங்குதல்* (Cirrhosis of the Liver); *(10) ரத்தம் மண்டையில் சுரக்கும்படியான அதிக உழைப்பு; (11) அதிக உஷ்ணம், அதிகக் குளிர்; (12) பெண்களுக்கு ருது ஸ்நான காலம்; (13) கக்குவான் இருமல்; (14) வடி குழாய்களில் ரத்தத் தேக்கம்; (15) கறுப்புக் காய்ச்சல்* (Kala - azar)*; (16) தொற்று நோய்க் காய்ச்சல், அம்மை முதலியன.*

மருத்துவம்: *ரத்தம் பெருகுவதை நிறுத்துவதற்குச் சீனிக் காரத் தண்ணீரை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். நெற்றிக்கும் மூக்குக்கும் பனிக் கட்டிப் பை வைத்தல் அல்லது துணியைக் குளிர்ந்த தண்ணீரில் அடிக்கடி நனைத்துப் போடுதல்; குளிர்ந்த களிமண் பற்றுப் போடுதல். பெருக்கு மிகவும் அதிகமாக இருந்தால் பஞ்சைச் சீனிக்காரத் தண்ணீரில் நனைத்து மூக்குத் துவாரத்தை அடைக்க வேண்டும். பெருக்கு நின்றவுடன் அடைப்பை எடுத்துவிட வேண்டும். மற்றப்படி உடலில் இருக்கும் நோய்களுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். மூக்கிலிருந்து சதை வளர்ந்திருந்தால் அதைக் கருவி மருத்துவர்களைக் கொண்டு எடுத்துவிட வேண்டும்.*

தோலும் தோலைப்பற்றிய நோய்களும் (Skin Diseases)

நம்முடைய தோல், ஒரு சுரக்கும் அவயவம். எண்ணற்ற சிறு துவாரங்களின் மூலமாக ரத்தத்தில் இருக்கும் அசுத்தத்தை இது வெளிப்படுத்துகிறது. கொஞ்சம் கரியமிலவாயுவும் இதன் மூலமாக வெளியாகிறது. தோல் இரண்டு பாகமாக உள்ளது: ஒன்று வெளித்தோல் (Epidermis), *மற்றொன்று உள் தோல்* (Dermis). *பாதம், உள்ளங்கை, முதுகு இந்த இடங்களில் தோல் கனமாகவும் பருத்தும் இருக்கிறது. மேல் தோல் அடுக்கப்பட்ட அணுக்களால் ஆகியது. நிறம் மேல்தோலைப் பற்றியது. தோலுக்கு அடியில் கொழுப்புத் தங்கி உடலுக்கு உருவத்தைக் கொடுக்கிறது. உள் தோலில் ஏராளமான நுண்புழைகளும் நரம்புகளும் பரவியிருக்கின்றன.*

மேல் தோலில் துவாரங்கள் நிறைய இருக்கின்றன. இவை வேர்வைச் சுரப்பிகளின் துவாரங்கள். ரத்தத்தினின்று வேர்வைச் சுரப்பிகளால் வேர்வை வெளியாக்கப்படுகிறது. உள் தோலில் மயிர்க்கால்களும், அவற்றுடனுள்ள கொழுப்புச் சுரப்பிகளும் இருக்கின்றன. மயிர்களுக்கான வழுவழுப்பை இந்தக் கொழுப்புச் சுரப்பிகள் தருகின்றன. வேர்வை மூத்திர உப்புச் சம்பந்தமானது; எப்போதும் வெளியாகிக்கொண் டிருக்கிறது.

குளிர் காலத்தில் வெளிவந்தாலும், கண்ணுக்குப் புலப்படாமலே உலர்ந்துவிடுகிறது. கோடைக்காலமானால், கண்ணுக்குத் தெரியும்படி வெளியாகி வடிகிறது. வேர்வை வெளிவந்து உலரும்போது உடலிலுள்ள உஷ்ணத்தைக் குறைத்துவிடுகிறது. தினசரி சராசரி இருபது அவுன்ஸ் வேர்வை வெளியாகிறது. மூளையிலிருந்தும், முதுகந்தண்டிலிருந்தும் நரம்புகள் வேர்வைச் சுரப்பிகளுக்கு வந்து தேவையானபோது வெளி உஷ்ணத்துக்கும் குளிர்ச்சிக்கும் தகுந்தாற்போல வேர்வையை அதிகரிக்கவும் குறைக்கவும் செய்கின்றன. தோல் ஓர் உணர்ச்சி அவயவம்; தொடுவது, அழுத்துவது இரண்டையும் அறிவிக்கும் கருவி. சூடு, குளிர்ச்சி இவற்றைத் தெரிவிப்பதும் அதன் வேலை; வலியுணர்ச்சியும் தோல் மூலம் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

மற்றும் சில சமயங்களில் இந்த உணர்ச்சி அதிகரித்துவிடும். அப்போது தோலுக்கு அடியில் பூச்சி ஊர்வதுபோலத் தோன்றும். இல்லாவிட்டால் அதிக அரிப்பு (நமைச்சல்) உண்டாகும். ரத்தத்தில் விஷம் அதிகரித்திருந்தால் இந்த மாதிரி அரிப்பு உண்டாகலாம். தொடும் உணர்ச்சியைப் பழக்கத்தால் அதிகப்படுத்தலாம். கண் தெரியாத குருடர்கள், தனிப்பட்டுத் தயாரித்த எழுத்துக்களைக்கொண்டு இந்த உணர்ச்சியால் படிக்க முடியும்.

தோல் எப்போதும் சுத்தமாக வைக்கப்பட வேண்டும். இது வேர்வையின் காரணமாக எப்போதும் அழுக்குப் படிந்துகொண்டே இருக்கும். குளிர்ந்த தண்ணீரில் கைத் துண்டுகளால் உடம்பைத் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். தோலைச் சுத்தப்படுத்தி வைப்பது சுகமாக இருப்பவர்களைக் காட்டிலும் நோயாளிகளுக்கே அதிகம் தேவை. ஸ்நானம் செய்வதால் குளிர்ச்சி அதிகப்படும் என்றும் அதனால் ஜலதோஷம் முதலியவை உண்டாகும் என்றும் நினைப்பது தவறு.

தோலின் நோய்கள்

அரிப்பும் தடிப்பும் (விஷகடி)

திடீரென்று தோலில் அரிப்பு எடுத்து வில்லை வில்லையாகத் தடிப்பு உண்டாகும். இது அபாயமான நோயல்ல. அநேகமாக மலச்சிக்கலினாலும் வயிற்றில் அஜீர்ணத்தினாலும் உண்டாகிறது. இதற்குக் கடுக்காய்த் தூளைப் பேதிக்குக் கொடுத்து, இரண்டொரு நாள் கஞ்சி, பால், மோர் இவைகளை உணவாக வைத்துக்கொண்டால் போதுமானது. தேனீ, குளவி முதலியவை கொட்டினாலும் இந்த மாதிரி அரிப்பும் தடிப்பும் உண்டாகும். சிலருக்குக் குயினா, வெள்ளைப் பாஷாணம, சோடாஸாலிஸிலேட் இவை சாப்பிட்டாலும் தடிப்பு வருவது உண்டு. இதற்குச் சோடா உப்பு 30 நெல்லெடையைக் கொஞ்சம் தண்ணீரில் கலந்து மேலே தடவிக்கொண்டால் அரிப்பு அடங்கும். கால்ஸியம் லாக்டேட் (Calcium Lactate) 10 நெல்லெடையை ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட வேண்டும். பேதிக்கும் கொடுக்க வேண்டும்.

வெண் குஷ்டம் (Leucoderma)

இதற்கும் குஷ்டரோகத்துக்கும் யாதொரு சம்பந்தமும் இல்லை. தோல் நிறம் மாறுதலைத் தவிரக் குஷ்டத்துக்கும் இதற்கும் பொதுவான அடையாளங்கள் ஒன்றும் இல்லை. இது தொற்றுநோய் அல்ல. பார்ப்பதற்கு விகாரமாகத் தோன்றுவதைத் தவிர வேறு ஒரு கேடும் இதனால் இல்லை. முதலில் சற்றுச் சிவப்பாக ஆரம்பித்துப் பிறகு வெள்ளையாகப் பரவிவிடுகிறது. இதற்கு மேல்பற்று ஒன்றைத் தவிர வேறு மருந்து இல்லை.

கார்போக அரிசி 60 நெல்லெடை, ஆர்ஸீனிக் ஸல்பைட் (Arsenic Sulphide) 60 நெல்லெடை இரண்டையும் சேர்த்து நன்றாகத் தூளாக்கித் தண்ணீரையாவது மாட்டு மூத்திரத்தையாவது விட்டுத் தேய்த்துப் பசைபோல் ஆக்கி, தினசரி வெளுப்பான இடங்களில் தடவ வேண்டும். மாட்டு மூத்திரத்தைச் சேர்ப்பதாக இருந்தால் தினசரி புது மூத்திரத்தை உபயோகிக்க வேண்டும்; ஒரு நாளைக்குமேல் வைத்திருக்கக்கூடாது. கொஞ்ச நாளைக்கு விடாமல் போட வேண்டும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிறம் மாறி எப்போதும் உள்ள நிறம் புள்ளி புள்ளியாகத் திரும்பவும் தோன்றும்.

படர்தாமரை

(படை-மேகப்பற்று-Ringworm)

இது தோலைப்பற்றிய ஒரு தொற்று நோய் (Contagious); காளான் வகையைச் சேர்ந்தது. தோலில் சிறு வெடிப்புகளாலும் காயங்களாலும் உட் புகுந்து பரவுகிறது. இந்தக் காளா[illegible] தோலுக்குள் சென்று, அரிப்பை (நமைச்சல்) உண்டுபண்ணுகிறது. சொறிந்தால் அந்த இடத்தில் வேக்காடு உண்டாகி ஆறும். நடுவில் ஆறிக்கொண்டிருந்தாலும் சுற்றிலும் வட்டமாக நோய் படர்ந்துகொண்டே போகும்; தாமரையிலைபோலப் படர்ந்துகொண்டு போவதால் இதற்குப் **படர்தாமரை** என்றும், **படை** என்றும் பெயர். அணு[illegible]ள் படரும் பாகத்தில் காளான் இருக்கும். உடலில் தலை [illegible] கால் வரையில் பல பாகத்திலும் வரும்.

மருத்துவம்: தின[illegible]ும் ஸ்நானம் செய்வதற்குச் சற்று நேரம் முன்பாகக் கர்ப்பூரத்தைத் தேங்காய் எண்ணெயில் கரைத்து உடம்பில் தேய்த்துக்கொண்டு, கொஞ்ச நேரம் ஊறி ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.

தேங்காயெண்ணெய் 1 அவுன்ஸ், பொடி செய்த கர்ப்பூரம் 5 முதல் 10 நெல்லெடை, இப்படித் தயாரித்துத் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஸ்நானம் செய்து, உடம்பு துடைத்துக் கொண்ட பிறகு, கீழே குறிப்பிட்டிருக்கும் இந்தத் தூளை வேர்த்துக் கசகசப்பான இடங்களில் தடவ வேண்டும், கந்தகம் ½ டிராம், கர்ப்பூரம் 40 நெல்லெடை, ஒவ்வொன்றையும் தனித் தனியாகத் தூள் செய்து கலந்து பூசிக்கொள்ள வேண்

டும்; களிம்பும் போடலாம்; ஆனால் உடை அழுக்கடைந்து எண்ணெயாகிவிடும். இரவில் லேசாகத் தடவிக் காலையில் கழுவிவிடலாம்.

ஸாலிஸிலிக் ஆசிட் (Salicylic acid) 15 நெல்லெடை, பென் ஸாயிக் ஆசிட் (Benzoic Acid) 15 நெல்லெடை, (Vaseline) 1 அவுன்ஸ்; கடுமையாக இருக்கும் படைக்கு இத்துடன் சுத்தக் காடியில் (Acetic-Acid) ஒன்றுக்கு இரண்டு பங்கு தண்ணீர் கலந்துகொண்டு, பஞ்சால் படைகளின்மேல் தடவ வேண்டும். கொஞ்ச நேரத்துக்குப் பிறகு வெளுப்பாகச் சாம்பல்போல் காய்ந்துவிடும். இதை ஈரத்துணியால் துடைத்துவிட வேண் டும். இப்படி மருந்துபோடுவதில் புண்ணாகி விடக் கூடாது. டிரோபின் (Derobin) என்கிற மருந்தில் தயார் செய்த களிம்பு இந்த நோய்க்கு மிகவும் நல்லது.

சொறி சிரங்கு (Scabies)

இந்தத் தொற்றுநோய் கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண் சொறிக் கிருமியால் உண்டாகிறது. இந்தக் கிருமி கர்ப்பமாக இருக்கும்போது முட்டையிடுவதற்காகத் தோலில் ஊர்ந்து செல்லும். பெண்கிருமி, ஆண் கிருமியைக் காட்டிலும் பெரி யது. கண்ணால் பார்க்க முடியும். தோலில் தொற்றிக்கொண் டால் மேலே இராமல் உள்ளேயே குடைந்துகொண்டு போகும். சில நாள் கழித்துக் குடைந்த இடமெல்லாம் நீர்க்கொண்டு சீழ்ப்பிடித்துப் புண்ணாகி, காய்ந்த பொருக்கினால் மூடப்பட் டிருக்கும். இந்தப் பொருக்கின்மேல் மருந்துபோட்டால் உள்ளே இருக்கும் கிருமி கொல்லப்படுவதில்லை. இதிலிருந்து ஊனீர், ரத்தம் இவை பிறர் தோலில் பட்டால் அவர்களுக்கும் இந்த நோய் தொற்றும்.

மருத்துவம்: களிம்பு அதிகப் பயன் அளிக்காது. புண்ணை நன்றாகக் கழுவி, பொருக்குகளைப் புரட்டிவிட்டு, அல்லது பெயர்த்து எடுத்து, ரத்தம் வரும்படியாக நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். தேய்ப்பதால் இந்தக் கிருமிகள் ரத்தத்தால் வெளியே தள்ளிவிடப்படும். புண் முழுவதும் ரத்தம் பெருக விட வேண்டும்; வலித்தாலும் நல்ல பலனைக் கொடுப்பதால், இப்படிச் செய்தே தீர வேண்டும்; இப்படி மூன்று நாள் செய் தால் நிச்சயமாகக் குணமாகிவிடும். இப்படிச் செய்யாமல் புண்ணின்மேல் மருந்து போட்டுவந்தால், இந்தக் கிருமி உள்ளே குடைந்துகொண்டு, மருந்துக்குத் தப்பி ஓடிவிடும். சீழ்ப்பிடிப்பதற்கு முன் வலி அதிகமாக இருக்கும். நன்றாகத் தேய்த்தால் இதமாக இருப்பதோடு வலியும் குறையும்; நன்றாக ரத்தம் வரும்படி தேய்த்துச் சுத்தமான பிறகு கந்தகக் களிம்பைப் (Sulphur Ointment) புண்ணின்மேல் தடவ வேண்டும். ஊதாயகக் கரையத்தைத் தண்ணீரில் கலந்து, நாளத்தின்மூலம் மூன்று நாளைக்கு ஒரு தரம் கொடுத்தால் சீக்கிரம் சௌக்கிய மாகும். நோயாளி சுத்தமான பழக்கவழக்கங்களை அநுசரிக்க வேண்டும். மலச்சிக்கலை நீக்கிச் சுலபமாகச் சமிக்கக்கூடிய உணவை உண்ண வேண்டும். இந்தச் சொறி ஆரம்பிக்கும்

போதே அரிப்பு உண்டாகும். அதை நல்ல சுத்தமான, முரட்டுத் துண்டினுல் நன்ருகத் தேய்த்து, சிறு கொப்புளங்களை உடைத்து, பிறகு அதன்மேல் சோடா உப்புத் தண்ணீர் தடவ வேண்டும். ஒரு பைன்ட் (இருபது அவுன்ஸ்) தண்ணீரில் இரண்டு டிராம் சோடா உப்பைக் கரைத்துத் தேய்க்க வேண்டும். அரிப்பு அடங்கினவுடன் போரிக் தூளேயோ, அரிசி மாவையும் போரிக் தூளேயும் கலந்தோ மேலே தேய்த்துவிட வேண்டும். உடுத்தும் உடை, பாய், படுக்கை, தலையணை உறை இவற்றை எல்லாம் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்துப் பிறகு வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும்.

அரிப்பு (Pruritus - Itching)

இது பிறப்புறுக்களின் வெளிப்பாகத்திலும் மலத்துவாரத்திலும் உண்டாகும். இதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உண்டு. ஒன்று சிறு பேன்களாலும் அதன் முட்டைகளாலும் உண்டாகும். மற்ருென்று சிறு நரம்பு முனைகளின் அழற்சியால் உண்டாகும். பேனும் அதன் முட்டைகளும் கர்ப்பூரத்தைலம் தடவுதால் இறந்துவிடும். ஒரு தரம் தடவினுல் போதாது. மூன்று நாளைக்கு ஒரு தரம் நான்கு தடவை தடவ வேண்டும். நரம்பின் அழற்சியால் உண்டானுல், அரிசி மா, போரிக் தூள், ஸின்க் ஆக்ஸைட் (Zink oxide) தூள் மூன்றையும் சமமாகக் கலந்து மேலே போட வேண்டும். கால்ஸியம் லாக்டேட் 10 நெல்லெடையைத் தினம் இரண்டுவேளை சாப்பிட வேண்டும். சிறு கீரிப்பூச்சியினுல் மலத்துவாரத்தில் அரிப்பு உண்டாகும். உப்பை எவ்வளவு கரைக்க முடியுமோ அவ்வளவு தண்ணீரில் கரைத்து, மலத்துவாரத்தைச் சுற்றித் தடவ வேண்டும். உப்புத் தண்ணீரை எனிமாவாகக் கொடுக்கவேண்டும். பெருங்குடலின் அடிப்பாகத்தைக் குடல்கழுவியால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

அக்கி - பெயர்சொல்லாதது (Herpes)

இது நரம்பு முனைகளின் அழற்சியினுல் உண்டாகிறது. வாயின் வெளிப்புறத்திலும், விலாவிலும், முதுகிலும், தோல் சிவந்து, சுரந்து, சிறு சிறு நீர்க்கொப்புளங்களாகப் புறப்படும். அந்தக் கொப்புளங்களில் வலி அதிகமாக இருக்கும். கொப்புளங்கள் உடைந்து பொருக்காகிவிடும்; பிறகு உதிர்ந்துவிடும்.

மருத்துவம்: பேதிக்குக் கொடுத்து, மலத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டும். சுடுதண்ணீர் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். போரிக் தூளும் (Boric - Powder), ஸின்க் ஆக்ஸைடும் சரிக்குச் சரி கலந்து மேலே தடவ வேண்டும். ஊதாயகக் கரையத்தையும் மேலே தடவலாம்.

கரப்பான் புண் (Eczema)

தோல் சில இடங்களில் சற்றுச் சிவந்து அரிப்பு உண்டாகி, பிறகு ஊசிமுனை போன்ற சிறு சிறு கொப்புளங்கள் ஏராளமாகப்

புறப்பட்டு, உடைந்து, பச்சையும் மஞ்சளும் கலந்த பொருக்குகளாகி, அவற்றுக்கு அடியில் ஊனீர் பொசிந்து பரவிக் கொண்டு போகும். உடம்பில் காது, அதன் பின்புறம், கால், கை இந்த இடங்களில் அடிக்கடி வரும். மற்ற இடங்களில் இவ்வளவு அடிக்கடி வராது.

சிலருக்கு இம்மாதிரி உடம்பு முழுவதும் பரவியிருப்பதும் உண்டு. மருத்துவம் செய்தவுடன் மறைந்து குணமானதுபோல் தோன்றும். சில காலம் சென்று மறுபடியும் திரும்பத் திரும்ப வரும். ஊனீர் வடிவதும் அரிப்பும் மிக்க உபத்திரவத்தை உண்டுபண்ணும். உடம்பைப் பார்ப்பதற்கும் அருவருப்பாக இருக்கும். இது முற்றும் தோலைப்பற்றிய நோய் அல்ல; உடம்பைப்பற்றியதாகவும் இருக்கும். இது வந்துவிட்டால் கொஞ்சத்தில் குணமாவதில்லை.

மருத்துவம்: மலச்சிக்கலை நீக்க வேண்டும். உணவை மாற்ற வேண்டும்; காரம், புளி முதலியவைகளை நீக்கிப் பால், பழம் இவைகளை உபயோகிக்க வேண்டும். தோலில் அழற்சி அதிகமாக இருக்கும்போது களிம்புகள் போடக்கூடாது, நல்லெண்ணெயையோ ஸோப்பையோ உபயோகப்படுத்தக்கூடாது. போரிக்தூள், ஸின்க் ஆக்ஸைடு, லெட் அஸிடேட் (Lead acetate), தண்ணீர் இவைகளை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். பப்பாளி ரஸத்தைப் பாலில் கலந்து, சர்க்கரை சேர்த்துத் தோலுக்குப் போட்டால் நல்ல சுகத்தைக் கொடுக்கும். துணி, படுக்கை இவைகளை நன்றாகத் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும். இந்த நோய்களுக்குள்ள முன்ஜாக்கிரதை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

நீர்க்கொப்புளங்கள் (Pemphigus)

வெளிப்படையான காரணம் ஒன்றும் இல்லாமலே சிறு குழந்தைகளுக்குத் திடீரென்று நெருப்புச் சுட்ட கொப்புளங்கள் போல் தோலில் புறப்படும். வயிற்றில் புளிப்பு, அஜீர்ணம், மலச்சிக்கல் இவைகளினால் இப்படி வருகிறது. உடனே பேதிக்குக் கொடுத்து, மலச்சிக்கலை நீக்கி, பாலில் ஏதாவது கெடுதல் இருந்தால் அதையும் மாற்ற வேண்டும். கொப்புளங்கள் தாமாகவே உடைந்துவிடும். வேப்பிலைத் தண்ணீரை விட்டுச் சுத்தம் செய்து, பிறகு கந்தகக் களிம்பை மேலே தடவ வேண்டும்.

வேர்க்குரு (Sudamina-Pricklyheat)

வேர்வையினால் உஷ்ண காலங்களில் உடம்பு முழுவதிலும் உண்டாகும். முக்கியமாக வேர்வை அதிகம் இருக்கும் பாகங்களில் இது உண்டாகும். கடுகு எண்ணெயைத் தடவி, பிறகு துவாலையைத் தண்ணீரில் நனைத்துத் தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். ஸோப்பை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. மருந்து கலந்த பௌடரை (Medicated Powder) மேலே தூவிக்கொள்ளலாம்.

சாம்பல் படை (psoriasis)

தோல் வட்ட வடிவமாகச் சிவந்து, கசிவு யாதொன்றும் இல்லாமல் உலர்ந்து, சாம்பல் பூத்ததுபோல, அரிப்புடன் பரவும் நோய் இது. முக்கியமாக முழங்கை, அதன் வெளிப்புறம், முழங்கால், அக்குள், உள்ளங்கை இவைகளில் வரும். கசிவு, ஊனீர் வடிதல், கொப்புளித்தல், சீழ்ப்பிடித்தல் இவை இரா. இதனால் கரப்பான் இல்லை என்பதை நிச்சயப்படுத்தலாம். ஒரு சமயம் தோல் கனமாகி, பிறகு சிறு வெடிப்புகள் உண்டாகி, அப்புறம் சாம்பல் பூத்ததுபோல் ஆகும். கிரந்தியிலும் இம்மாதிரி வரும்; ஆனால் கிரந்தியில் அரிப்பு இருக்காது.

மருத்துவம்: முதலில் கடுக்காயைப் பேதிக்குக் கொடுத்து, மலச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அடிக்கடி குடல்கழுவியை உபயோகப்படுத்துவது நலம். உணவில் சுலபமாகச் சமிக்கக் கூடியவற்றையே உபயோகப்படுத்த வேண்டும். சில வகை உணவினால் இது அதிகப்படும்; அதை நோயாளியிடமிருந்து தெரிந்துகொள்ளலாம்.

15 நெல்லெடை ஸாலிஸிலிக் ஆசிடையும் (Salicylic Acid) 1 அவுன்ஸ் வாஸிலீனையும் (Vaseline) கலந்து மேலே தடவ வேண்டும். சோடா ஸாலிஸிலேட்டை உங்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். $\frac{1}{20}$ நெல்லெடை வெள்ளைப்பாஷாணத்தை மாத்திரையாகச் செய்து உணவுக்குப் பிறகு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளை பல நாள் கொடுக்க வேண்டும்.

குதிகால் வெடிப்பு—பித்த வெடி (Fissure of the Heel)

குளிர்காலத்தில் உள்ளங்கை, தோல், பாதம் இந்த இடங்களில் தோல் தடித்து வெடிக்கும். வாய் உதடும் இப்படி வெடிக்கும். போரிக் களிம்பைத் தடவிக்கொண்டே வந்தால் போதுமானது.

பாதத்தில் ஆணி - காலிலுள்ள காய்ப்பு (Corn)

கால்விரல்களில், முக்கியமாகப் பூட்ஸ் போடுகிறவர்களுக்கு இது உண்டாகும். காலைச் சப்பளம் கூட்டி உட்காருகிற வழக்கம் உள்ளவர்களுக்குத் தோல் அழுந்தும் இடத்தில், தோல் கனத்து வளர்ந்துகொண்டு வரும். நிற்கும்போதும் நடக்கும்போதும் பாதம் சரிவரப் பூமியில் பதியாமல் ஒருசாரியாகப் பதிந்தால், அங்கும் தோல் கட்டியாக உருண்டையாகி நடக்கும்போது வலி கொடுக்கும்.

மருத்துவம்: தோலில் ஆணி விழுந்துவிட்டால் அதை க்ஷவரக்கத்தியால் மேலாகச் சீவிவிட்டு, ஸாலிஸிலிக் ஆஸிடைத் தண்ணீரில் கரைத்துத் தடவவேண்டும். மறுபடியும் பூட்ஸ் அழுத்தாமலும், அதே இடத்தில் அழுத்தி உட்காரமலும் இருந்தால் முற்றும் குணமாகும்; இல்லாவிட்டால் அடிக்கடி வரும்.

மலக்குடல், மலத்துவாரம் இவைகளைப்பற்றிய நோய்கள் (Diseases of the Aenus and Rectum)

மூலம் (Piles - Hamorrhoids)

மூலம் என்பது மலத்துவாரத்தின் வெளிப்புறத்திலும் உட்புறத்திலும் சிறிய உருண்டைபோல் கடலை அளவுள்ள ரத்தக்கட்டிகள். இவை அகன்ற ரத்தக்குழாய்கள் - நாளங்கள் - தசையல்ல. பல காரணங்களால் ரத்தம் மலக்குடலின் அடிப் பக்கத்திலும் மலத்துவாரத்தைச் சுற்றிலும் தங்கி, மேலே செல்ல முடியாமல் தடைப்பட்டால் அங்கே நாளங்கள், சிறிய தசை உருண்டைகள் போலப் பருத்து அகன்றுவிடுகின்றன. இரண்டு விதமான மூலம் உண்டு:

(1) வெளிமூலம்

(2) உள்மூலம்

வெளிமூலம் மலத்துவாரத்தைச் சுற்றி வெளிப்புறத்தில் தோலால் மூடப்பட்டுள்ள மூல முளைகள். இவை சுரந்து சில சமயங்களில் அழற்சியுடன் வலியுண்டாகிச் சீழ்ப்பிடிக்கலாம். உடைந்து ரத்தம் அதிகமாகவும் சீழ் கொஞ்சமாகவும் வெளியாகி ஆறிவிடலாம். சில சமயங்களில் உடைந்து ஆறுமல் புரையாகி மாதக் கணக்காகவும், வருஷக் கணக்காகவும், சில சமயம் புண் வாய் மூடியும், சில சமயங்களில் திறந்தும் இருந்துகொண்டே இருக்கும். அப்போது அதற்குப் பவுத்திரம் (Fistula) என்று பெயர்.

உள்மூலம் என்பது மலத்துவாரத்தின் உட்புறத்திலுள்ள நாளங்கள் பருத்திருப்பதால் உண்டாகிறது. அது வெளியில் தெரியாது. சளிஜவ்வினுல் மூடப்பட்டு, கரு ரத்தத்தின் நிறமாக இருக்கும். இவைகள் அடிக்கடி உடைந்து மலம் போவதற்கு முன்பும் பின்பும் ரத்தம் வெளியாகும். மூலமுளையும் இந்தச் சமயத்தில் மலத்துவாரத்துக்கு வெளியில் வரும்.

காரணங்கள்: (1) நாள்பட்ட மலச்சிக்கல்: மலம் தினசரி வெளியாகாமல் தங்கினுல் குடலிலுள்ள ரத்தக்குழாய்களில் ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு, குழாய்கள் பருத்து, அகன்று, மூலமுளை கள் ஆகிவிடுகின்றன.

(2) **கல்லீரல் நோய்கள்:** குடலினின்று ரத்தக்குழாய்கள் (நாளங்கள்) கல்லீரலுக்குச் செல்லுகின்றன. கல்லீரலில் நோயினுல் ரத்தஓட்டம் தடைப்படுமானுல், மலக்குடல் முதலிய இடங்களில் ரத்தத் தேக்கம் ஏற்பட்டு மூலம் உண்டாகிறது.

(3) **இருதய நோய்:** இந்த நோயின் காரணமாகப் பெருவடிகுழாய்களில் தேக்கம் உண்டானுல், மலக்குடலிலும் தேக்கம் உண்டாகி மூலம் ஏற்படும்.

மருத்துவம்: மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருந்தால் மூலம் மறைந்துவிடும். மறுபடி மலச்சிக்கல் உண்டானுல் முளை திரும்பவும் உண்டாகும். கடுக்காய்த்தூள் இந்த நோய்க்கு மிகவும் சிறந்த மருந்து; மலத்தை இளக்கி, அதிகக் கொதிப்பு உண்

டாகாமல் தடுக்கும். உணவில் பழங்கள், கீரை வகைகள் இவைகளை அதிகம் சேர்த்துக் காரத்தை நீக்கியோ குறைத்தோ தயாரிக்க வேண்டும். ரத்தப்போக்கை நிறுத்துவதற்குப் பனிக்கட்டிபோலக் குளிர்ந்த தண்ணீரால் எனிமா கொடுக்க வேண்டும். முளைகள் சுருங்குவதற்கு, இரண்டு கடுக்காய்த்தூள், சீனிக்காரம் 1 டிராம், தண்ணீர் ½ பைன்ட் (பத்து அவுன்ஸ்) இந்தக் கலவையைப் பஞ்சில் நனைத்து வெளிமூலத்தின்மேல் தினம் ஐந்து அல்லது ஆறு தடவை தடவவேண்டும். குறைந்தது ஐந்து அவுன்ஸ் மருந்துத் தண்ணீரை, மெதுவாக அடிக்குடலில் சற்று நேரம் தங்கியிருக்கும்படி செலுத்தினால் உள்மூலம் சுருங்கும். வலி அதிகம் இருந்தால் அபின்களிம்பை வெளியிலும், நுனி விரலைக் கொண்டு மலத்துவாரத்தின் உட்புறத்திலும் தடவவேண்டும்.

கடுக்காய்த்தூளைப் பசைபோல் செய்து 1 டிராமும், 4 நெல் லெடை அபினும் எடுத்துக் கலந்து, அரைத்துக் களிம்பு செய்து முளைகளின்மேல் தடவவேண்டும். தீராத மூலத்துக்குக் கருவி மருத்துவம் செய்யவேண்டும்; பவுத்திரத்துக்கும் அப்படியே.

மூத்திரக்குழாய் நோய்கள் (Urethral Stricture)

மூத்திர அடைப்பு: மூத்திரம் கழிக்க முடியாமல் சிறு நீர்ப்பை நிரம்பி, கையால் தொட்டுப்பார்க்கக் கூடிய அளவு அடிவயிற்றில் காணப்படும். வலியும், வயிறு வெடித்துவிடுவது போன்ற அவஸ்தையும் ஏற்பட்டு நோயாளிகள் கஷ்டப்படுவார்கள். இந்த நீரடைப்புப் பல காரணங்களால் உண்டாகலாம்.

(1) மூத்திரப் பையினின்றும் சிறு கற்கள் வெளிவருவதற்காகக் கீழே இறங்கி, மூத்திரக்குழாயை அடைத்துக்கொள்வது.

(2) நரம்புகளின் அதிர்ச்சியினால் (Nervous Shock) சுருங்கு தசை வேலை செய்யாமல் நீர் போகும் வழியை அடைத்துக் கொள்வது.

(3) மூத்திரக் காயிலும் குழாயிலும் தசைக்கட்டிகள் வளர்ந்து அடைத்துக்கொள்வது.

(4) கர்ப்பமாக இருக்கும் கருப்பை, மூத்திரக்குழாயை அழுத்தி யிருப்பது.

(5) நீர்த்தாரையின் பக்கங்களில் சிலந்திக்கட்டிகள் உண்டாகி வீங்கித் தாரையை அமிழ்த்துவது.

(6) வெட்டைச்சூடு என்ற நோயினால் நீர்த்தாரை புண்ணாகி, ஆறி, சில காலம் கழித்து ஆறின தழும்பு சுருங்குவதனால் அடைப்பு ஏற்பட்டு, நீர் கீழே இறங்க முடியாமல் போய் விடுவது. நரம்பு அதிர்ச்சி, நீர்த்தாரை அழற்சி இவைகளால் உண்டாகும் அடைப்பை வைத்தியர்கள் ரப்பர்க்கிருடிகளால் நீக்கிவிட முடியும்.

சிறு குழந்தைகளைச் சுடு தண்ணீரில் இடுப்புவரையில் ஐந்து நிமிஷம் உட்கார வைத்தாலும் அல்லது அடிவயிற்றிலும், நீர்த் தாரையின் மேலும் சுடுதண்ணீர் ஒத்தடம் போட்டாலும் நீர்

அடைப்பு நீங்கிவிடும். மற்ற விதமான அடைப்புகளுக்குக் கருவி மருத்துவர்களைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். சில சமயங்களில் மூத்திரப்பை நிரம்பி, அதனின்று தாளுகவே நீர்த் தாரையினின்று மூத்திரம் கசிந்து சொட்டுச் சொட்டாக வெளி வந்துகொண் டிருக்கும். இதனுல் மூத்திரம் வெளிவந்துவிட்டது என்று நினைக்கக் கூடாது. மூத்திரப்பை நிரம்பி யிருப்பது அடி வயிற்றைப் பார்த்தால் தெரியும்.

முடிவுரை

இதுவரையில் (ஆரோக்கிய?) வாழ்க்கையில் மேற்கொள்ள வேண்டிய பல எச்சரிக்கைகளையும் முறைகளையும் பார்த்தோம். வைத்தியர்கள் இல்லாத குக்கிராமத்தில், ஆரோக்கியக் கேடு வந்தபோது கைவைத்தியமாகக் கையாளக் கூடிய முறைகளையும், திடீரென்று நேரிடும் சம்பவங்களில் செய்யக்கூடிய உதவிகளையும் பற்றிப் படித்தோம்.

காலப் போக்கிலே பற்பல துறைகளிலும் கலைகளிலும் ஆராய்ச்சி அறிவு விருத்தி அடைந்துகொண்டே போகிறது. அதற்கு ஏற்ப வாழ்க்கைத் தேவைகளும் அதிகரித்துக்கொண்டே வருகின்றன. விடாமுயற்சியுடனும் ஆழ்ந்த ஆர்வத்துடனும் ஆராய்ச்சியின் பயனைச் சுகாதாரப் பழக்கவழக்கத்துடன் இணைப் பதில்தான் வெற்றி காணலாம். பொது ஜனங்களுடன் நெருங் கிய தொடர்பு கொள்ளுவதன் மூலம் அவர்களின் தேவைகள், பொருளாதார நிலைமை, அறிவின் சக்தி முதலியவற்றை அறிந்து கொள்ளலாம். இதுவே சேவையின் முதல் படி ஆகும்.

பொதுப்படையாக இத்துறையிலே உடனடியாக, நம் நாட்டில் கவனிக்க வேண்டிய தேவைகள் சில இருக்கின்றன. ஏராளமான கிராமங்களைக் கொண்டது நம் நாடு. அநேகமாகக் கிராமங்களிலே எளிமையான வாழ்க்கைக்குக்கூடப் போதிய வசதிகளும் நிலயங்களும் மிகக் குறைவு. தற்காலத்து நாகரிக வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய கவர்ச்சிகரமான வசதிகள் அங்கே சரி வர அமையாதபடியால் பலர் பட்டணங்களில் குடியேறுகிருர் கள். அதனுல் அங்கும் ஜனநெருக்கம் உண்டாகியிருக்கிறது. பட்டணங்களிலோ ஜனத்தொகைக்கு ஏற்ற அளவில் சுகாதார வசதிகள் நம் நாட்டில் எங்கும் காணப்படவில்லை. போதிய அளவுக்குத் தகுந்த ஊட்டம் உடைய ஆகாரம் யாவருக்கும் கிடைப்பது இப்போது முடியாமல் இருக்கிறது. கிடைக்கும் ஆகாரப் பொருள்களையும் தகுந்தபடி பக்குவம் செய்ய அநே கருக்குத் தெரியவில்லை; தெரிந்தாலும் பலரால் முடிவதில்லை.

அறியாமை, சோம்பல், குறுகிய நோக்கத்தை அடிப்படை யாகக் கொண்ட பழக்க வழக்கங்கள் இவை எங்கும் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன, குளம், கிணறு இவைகளைச் சரியாக உபயோ கிப்பதில்லை. குப்பைகளையும் கழிவுகளையும் சரிவரத் துப்புரவாக அப்புறப்படுத்தத் தெரிந்துகொள்ளவில்லை. நாகரிகம் என்று எண்ணிச் சொகுசான வழிகளில் தவருக ஊக்கம் கொள்ளு கிரும்.

சிசு வளர்த்தல், பிரசவ காலக் கவனிப்பு, தாய்மையின் தன்மை, சீராகக் குடும்பம் நடத்தும்விதம் ஆகிய இவைகளை வீடுகளிலும் பள்ளிக்கூடங்களிலும் போதிக்க வேண்டும். பற்பல விஷக்கிருமிகள் தாக்குவதனால் பல தொற்றுநோய்கள் பரவுகின்றன. கொசுக்களின் மூலம் மலேரியா என்னும் குளிர் ஜுரமும், யானைக்கால் ஜுரமும் பரவிப் பெருகி வருகின்றன; தண்ணீராலும் ஈக்களாலும் பரவும் வாந்திபேதி, சீதபேதி, பேதி, டைபாய்டு என்னும் பித்தவாத ஜுரம், குடற்பூச்சித் துன்பங்கள் ஆகியவைகள் வளர்ச்சி அடைகின்றன.

வீடுகள், தெருக்கள், முதலியவற்றின் சுற்றுப்புறச் சுகாதாரக் கேடுகளால் அம்மை, பெருவாரி, விஷச்சளி, கக்குவான், காசநோய். தொண்டையடைப்பான் முதலியவை பரவி வருகின்றன.

எலிகள், தெள்ளுப்பூச்சிகள், மூட்டுப்பூச்சிகள், உண்ணிகள் இவைகள் மூலம் பிளேக் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகி வருகின்றன. போஷிப்புக் குறைவினாலும் கோளாறினாலும், அளவுக்கு மீறியும் காலம் தவறியும் உண்பதனாலும், இன்னும் பல கெட்ட பழக்க வழக்கங்களினாலும் பலவித நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

இவ்வியாதிகள் எப்படி ஆரம்பமாகின்றன? எவ்வாறு விருத்தி அடைகின்றன: எப்படித் தடுக்கலாம்? அப்படி நேரிடுபவைகளின் கடுமையைத் தவிர்க்க அவைகளுக்கு ஏற்ற முதல் உதவி (First Aid) என்ன? வியாதி கண்டால் தகுந்தபடி பரிபாலிப்பது (Nursing) எப்படி? ஆகியவற்றைத் தகுந்தபடி அறியாததாலும், ஒரு சமயம் அறிந்திருந்தாலும் நடைமுறைப் பயிற்சி இல்லாததாலும் பொதுவாக நமது நாட்டு மக்கள் - குறிப்பாகக் கிராம மக்கள் - மிகவும் துன்பம் அடைகிறார்கள். சிறுவயதிலிருந்தே ஒவ்வொருவரும் ஆரோக்கிய வாழ்க்கை நடத்துவதற்கு வேண்டிய நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கையாள வைப்பது தாயின் முக்கியமான கடமைகளில் ஒன்றாகும். ஒரு குடும்பத்தின் மேன்மை, சுகம், தராதரம் அறிவின் ஒளி, கூட்டுறவு, கூட்டு நோக்கம் ஆகியவைகள் நல்ல ஒழுக்கத்தின் தன்மையை அடுத்துத்தான் இருக்கும். இது அநுபவ சாத்தியமாகும்படி செய்வதே பெண்களுக்குப் பெருமையாகும்.

விசேஷமாகத் தாய்மாரும், இனித் தாய் ஆகப் போகிற பெண்களும் வீட்டில் வியாதி கண்ட சமயங்களில் உதவி புரிய அடியில் கண்டவைகளைக் கட்டாயம் கையாளத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

1. **உஷ்ணமானியை** நன்கு உபயோகப்படுத்தி நோயாளியின் உடல் உஷ்ணத்தைக் கணக்கெடுக்கத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும், குழந்தைகளுக்கும் ஸ்மரணையற்றிருக்கும் ரத்தப்பை, சுவாசக்கோளாறு உள்ளவருக்கும் இதை எப்படி உபயோகிப்பது? உபயோகித்த பின் எவ்வாறு சுத்தம் செய்வது? என்பவற்றைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நோயாளியின் மலம்: எத்தன்மையில் வெளியேறுகிறது என்பதைக் கவனித்து அறியவேண்டும். மலம் - கெட்டி,

தண்ணீர் கலப்பு, குழம்பல்,சீதக்கலப்பு, ரத்தக் கலப்பு, வாய்வு, நாற்றம், வலியுடன், ஆகாரம் சாப்பிட்டால் உடனே - இவற்றுள் எந்த வகை என்று அறிய வேண்டும்.

3. மூத்திரத்தின் நிறம் சாதாரணமா? மஞ்சளா? சிவப்பா? மஞ்சளும் சிவப்புமா? சீழ், சளி கலந்ததா? மாவு கரைத்தாற்போல் இருக்கிறதா, நாற்றத்துடன் இருக்கிறதா? வெளியேறும்போது வலி எரிச்சல் உண்டா? ரத்தம் கலந்து வருகிறதா? இவற்றையும் அறிய வேண்டும்.

4. வாந்தி, குளிர், மயக்கம் வலிப்பு, உண்டா? எந்த வரிசையில் உண்டு என்று அறிய வேண்டும்.

5. உணவு: எப்படித் தங்குகிறது? செரிமானம் உண்டா?

6. சளி-இருமல்-கபம் இவை உண்டா?

7. மூச்சுவிடல்: சாதாரணமாகவா சிரமத்துடனு?

8. காது: கசிவு, வலி, இரைச்சல் உண்டா?

9. பல்: எயிறு வலி, ஆட்டம், பூச்சிப் பல், சொத்தை, ரத்தம் வருதல் உண்டா?

10. தூக்கம்: எப்படி?

11. வலிகள்: உடல், தலை, முதுகு, கைகால், மார்பு, வயிறு-உண்டா இல்லையா?

12. மாதவிடாய்: உரிய காலத்தில் தவருமல் ஏற்படுகிறதா? மூன்று நாட்களுக்கு மேற்பட்டதா? வலி முதலியன உண்டா?

13. பிரசவம்: குறை மாதம், செத்துப் பிறத்தல், முதலியவற்றின் வரலாறு; அவ்வப்போது நடத்திய வைத்திய முறைகள் யாவை?

14. அசௌக்கியத்தின் முதல் குணம் குறிகளாகிய அசதி, குளிர், வீக்கம், மலக்கட்டு, பசியின்மை இவற்றையெல்லாம் நன்ருகக் கவனித்துக்கொண்டால் நோயின் தன்மையை அறிவது எளிதாகும்.

நோயாளியைப் பரிபாலிக்க ஏற்பட்டிருக்கும் ஆஸ்பத்திரிகளும் வைத்தியசாலைகளும், ஆரோக்கியசாலை (Health Units) களாகவும் சமூகத்தால் கருதப்படவேண்டும்; வியாதி நிவர்த்திக்காகமாத்திரம் அல்ல; சுகவாழ்வின் விதிகளை அநுபோக முறையில் போதித்துக் கண்காணிக்கும் ஸ்தாபனங்களாகவும் இவை மாற வேண்டும். சிகிச்சைக்குச் செல்லும் நோயாளி உடல், உள்ளம், மனம், ஆகியவற்றுள் எது பாதிக்கப்பட்டதோ அதற்குத் தகுந்த நிவர்த்தி, அந்த நோயாளியின் பொருளாதாரா சக்திக்கும் அறிவின் சக்திக்கும் தகுந்தாற்போல் இருக்க வேண்டும். சமுதாயம் ஆஸ்பத்திரியிலும் ஆஸ்பத்திரி சமுதாயத்திலும் ஒன்றுபட வேண்டும். ஆஸ்பத்திரி, தைரியமாகத் தாராளமாகச் சென்று உதவியும் ஆலோசனையும் பெறும் இடமாகவேண்டும்.

எல்லாம் பானை பிடித்தவளின் பாக்கியம் என்ற பழமொழிப்படி, குடும்ப வாழ்க்கையின் உயர்வும், நிர்வாகப் பொறுப்பும் குடும்பத் தலைவியின் பொறுப்பு வாய்ந்த கடமையாகும். வீட்டையும் சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாகவும் மனோரம்மியமாகவும் வைப்பது, பாத்திரம் துலக்குவது முதலியவை நல்ல உடல் பயிற்சியாகும். சமையலின் எல்லாப் பொறுப்பையும் வேலைக்காரர் வசம் ஒப்படைத்துவிடுவது தவறு. வீட்டின் ஒவ்வோர் அலுவலும் ஆரோக்கியத்தையே அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும். உணவுப்பொருளின் தராதரத்தை உணர்ந்து இவற்றைப் பக்குவம் செய்து, சமைத்து, வசீகரமாகப் பரிமாற வேண்டும். பழக்கம், விஞ்ஞான உண்மை இவ்விரண்டையும் ஒன்றுபடுத்த வேண்டும்.

சந்தான விருத்தி சாஸ்திரம் (Parenthood), தானாகவே இயற்கை உணர்ச்சிக்கு மீறித் தோன்றிவிடாது. எல்லையற்ற தேர்ச்சிபெற்று வளர வேண்டிய உன்னதக் கலை அது. பொதுவாக இயற்கையோடு ஒட்டிய முறைகள் ஆரோக்கியத்தை அடுத்திருக்கும். இயற்கையை எதிர்ப்பதில் வெற்றி இல்லை. உடை நமது நாட்டின் சீதோஷ்ண நிலைமைக்கும் பண்புக்கும் ஏற்றவாறு அமைய வேண்டும். கைகால், உடல் இவற்றை உறுத்தும் நகைகளும், ஆடைகளும் கெடுதல். ஆடம்பர வாழ்க்கை சிக்கல் நிறைந்தது. புறச் சுத்தம் அகச் சுத்தத்துக்கு அவசியம். மனச் சுத்தமும், ஆன்ம சுத்தமும் வாழ்க்கையைத் திருப்திகரமாகவும் இன்பமாகவும் அமைக்கும் சாதனங்களாகும்.

முற்றும்

***

செய்தி அட்டவணை

கி

கீ

கு

குழந்தை;

முற்றும்.